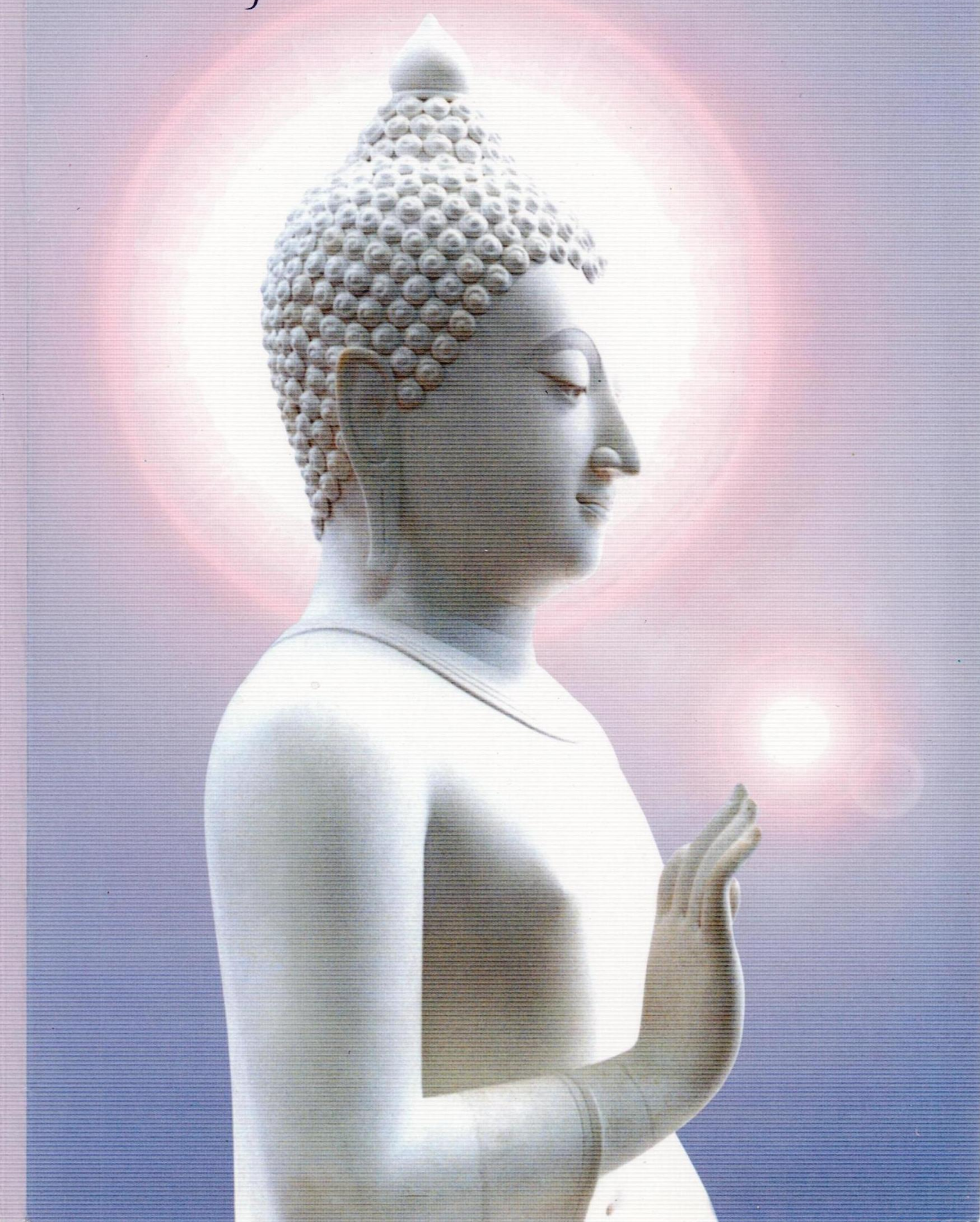
พุทธวิธีคลายโศก



ภาพปก

พระพุทธภควาวิจิตร

ศิลปะ : มีลักษณะผสมผสานของพระพุทธรูป ๕ สมัย คือ

๑. เชียงแสน (ความอิ่มเอิบ)

๒. สุโขทัย (ความงามอ่อนหวาน)

๓. อู่ทอง (ความแข็งแกร่ง)

๔. คุปตะของอินเดีย (อิทธิพลานุภาพ)

๕. ปาละของอินเดีย (ความเมตตาแบบพระโพธิสัตว์ในคติมหายาน)

ลักษณะ : เป็นพระพุทธรูปปางประทานธรรม ขัดสมาธิเพชร เหนือฐานปัทมอาสน์ พระหัตถ์ขวายกขึ้นเสมอพระอุระ พระหัตถ์ซ้ายวางหงายเหนือพระเพลา ครองจีวรห่มคลุมแนบพระองค์ พระอุระนูน บั้นพระองค์เพรียว พระเกตุมาลารูปดอกบัวตูม เม็ดพระศกกลมแบนค่อนข้างเรียบ พระพักตร์อิ่มเอิบแฝงด้วยเมตตาธรรม

ขนาด : หน้าตักกว้าง ๑๘ นิ้ว

ประดิษฐาน : ณ องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก (พสล.)

ประติมากร : บำรุงศักดิ์ กองสุข

แบบปก : วชิรพจน์ บุรพรัตน์









ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ ถวายหนังสือ พุทธวิธีคลายโศก พุทธวิธีชนะความโกรธ สารพันปัญญา ฯลฯ แด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา พระราชวังดุสิต

อานุภาพ พระธรรม อันล้ำค่า
ช่วยปกปัก รักษา ให้สุขศานต์
ทุกข์โศก โรคภัย ไม่แผ้วพาน
อธิษฐาน สิ่งใด สมใจเทอญ.

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

พุทธวิธีคลายโศก

รวบรวมเรียบเรียง

โดย

ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ

น.ธ.เอก, วศ.บ.(จุฬาฯ), M.S.(Computer)

วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร

ธรรมบรรณาการ

ชื่อหนังสือ	พุทธวิธีคลายโศก
เรียบเรียงโดย	ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ
ISBN	978-974-04-6427-3x
ภาพในเล่ม	วชิรพจน์ บุรพรัตน์
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา	นายปราโมทย์ คีรีเดช
พิมพ์ที่	บริษัท เซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด ๕๕๕ ซอย ส.ธรณินทร์ ๕ ถนนประชาอุทิศ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐ โทร. ๐-๒๒๗๔-๔๐๓๐-๕ แฟกซ์ ๐-๒๒๗๔-๔๑๘๑

สถิติการพิมพ์

ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖
ครั้งที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๓๖
ครั้งที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๖
ครั้งที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๓๙
ครั้งที่ ๕ มกราคม ๒๕๔๑
ครั้งที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๔๑
ครั้งที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๔๓
ครั้งที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๔๔
ครั้งที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๔๔
ครั้งที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๔๕
ครั้งที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๕
ครั้งที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑

ประวัติย่อผู้เรียบเรียง

พ.ศ. ๒๕๑๕	ม.ศ. ๕ (ร.ร.อำนวยศิลป์)
พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๙	วศ.บ. (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
พ.ศ. ๒๕๒๓	M.S. (ด้านคอมพิวเตอร์จากสหรัฐฯ)
พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๖	ทำงานเป็น Digital Test Engineer ในสหรัฐฯ
พ.ศ. ๒๕๒๕	ได้กรีนการ์ด
พ.ศ. ๒๕๒๖	กลับประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๙	อุปสมบท

คำนำ

(พิมพ์ครั้งที่ ๑๒)

การพบกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความพลัดพราก เมื่อวันเวลาที่ต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักได้มาถึง เมื่อนั้นความเศร้าโศกเสียใจก็บังเกิดขึ้นนี้เป็นความจริงที่ขมขื่นและปวดร้าวที่คนเราต้องประสบอย่างแน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่ง ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ มวลมนุษย์จึงถูกลูกศรคือความโศกทิ่มแทงจิตใจมาโดยตลอด เสียงร้องไห้คร่ำครวญดังระงมไปทั่ว น้ำตาแห่งความโศกต้องหลั่งรินอยู่ร่ำไปไม่ขาดสาย

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นในโลก อาศัยพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร บุคคลผู้มีความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความโศก ความร่ำไร ความทุกข์ ความเสียใจ และความคับแค้นใจได้ ในปัจจุบัน แม้พระองค์จะเสด็จปรินิพพานไปนานแล้ว แต่ธรรมะซึ่งเป็นโอสถขนานเอกสำหรับคลายความโศกยังคงมีอยู่มากมายในคัมภีร์ต่างๆ และได้ถูกรวบรวมมาไว้ในหนังสือ **พุทธวิธีคลายโศก** เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยปลอบโยนท่านผู้อ่านที่มีความทุกข์โศก ให้หายทุกข์คลายโศก

มีครอบครัวขนาดเล็กประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกสาว ลูกชายอีกคนหนึ่งอยู่ต่างประเทศ พ่อเป็นนายทหารและเป็นนายแพทย์ (เกษียณแล้ว) วันหนึ่งพ่อนอนหลับแล้วตื่นขึ้นมาไม่พบใครเลย เกิดน้อยใจที่สองแม่ลูกทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียว บวกกับมีอาการทางประสาทอยู่ด้วย ทำให้คิดสั้นใช้ปืนยิงตัวตาย ศพถูกนำมาทำพิธีที่วัดโสมนัส (ญาติจึงได้รับแจกหนังสือพุทธวิธีคลายโศก) ภายหลังภรรยาของผู้ตายได้มาเล่าให้ผู้เรียบเรียงฟังว่า เรื่องที่เกิดขึ้นทำให้เศร้าโศกเสียใจมาก เวลาอยู่บ้านก็คิดถึงสามีว่า เคยทำสิ่งนี้ที่ตรงนี้ ทำสิ่งนั้นที่ตรงนั้นทำให้เศร้าเสียใจอยู่เสมอในช่วงเวลาที่แสนเศร้าเช่นนี้พุทธวิธีคลายโศกช่วยให้ทำใจได้บ้าง

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๐ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการเป็นผู้จัดพิมพ์จำนวน ๔๘,๐๐๐ เล่มแจกจ่ายไปตามโรงเรียนประถมและมัธยมทั่วประเทศ เพื่อใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพุทธศาสนา การพิมพ์ครั้งที่ ๑๐ ได้แก้ไขสำนวนบางแห่ง เพิ่มเนื้อหาบางส่วน และเพิ่มภาพประกอบ ๑๑ ภาพ เพื่อให้หนังสือนี้เป็นเพื่อนปลอบใจผู้ที่ทุกข์โศกได้ดียิ่งขึ้น และเป็นวัคซีนป้องกันความโศกหรือยาแก้พิษของความโศกที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๑ ได้เพิ่มภาพประกอบอีก ๑ ภาพ กลอน ๑ บท แก้ไขปกหลังและกลอนบางบท ส่วนเนื้อหายังเหมือนเดิม

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๒ ได้แก้ไขย่อหน้าแรกของเรื่องวัคซีนป้องกันโรคคิดสั้น

สถาบันอุดมศึกษาหลายแห่ง เช่น จุฬาฯ ม.เกษตรศาสตร์ ใช้พุทธวิธีคลายโศกเป็นหนังสืออ่านนอกเวลามานานแล้ว เมื่อปลายปี ๒๕๔๔ นิสิต ๒๒๙ คน ของสองสถาบันดังกล่าวให้ความเห็นเกี่ยวกับหนังสือนี้ว่า

	ได้ดี	ได้บ้าง	ไม่ได้เลย
ช่วยเตือนสติผู้เศร้าโศก	64.19%	35.81%	0.00%
ช่วยเตือนสติผู้คิดฆ่าตัวตาย	53.28%	46.29%	0.43% (1 คน)

ขออนุโมทนาท่านเจ้าของข้อคิดหรือสุภาษิตทุกรูปแบบที่ปรากฏในหนังสือนี้ (โดยมากใช้ตัวเอนและระบุที่มาหรือชื่อผู้แต่งไว้เท่าที่ทำได้) รวมทั้งท่านที่ให้ความช่วยเหลือในด้านอื่นๆท่านเหล่านี้ย่อมมีส่วนเป็นเจ้าของธรรมวิทยาทานนี้ด้วย

ขออำนาจแห่งธรรมวิทยาทานนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ผู้อ่านทุกท่านเป็นผู้ห่างไกลจากความเศร้าใจ ความเสียใจ ความช้ำใจ ความคับแค้นใจ ... เพราะรู้จักปิดกั้นด้วยสติ แล้วทำให้ระงับหรือดับลงด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดาของโลก มีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส และสงบเยือกเย็นอยู่เป็นนิตย์

ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ

๑๙ พ.ค. ๒๕๕๑

วัดโสมนัสวิหาร คณะ ๖
ป้อมปราบฯ กทม. ๑๐๑๐๐ โทร. ๐-๒๖๒๙-๙๖๓๔

คำนำ
(พิมพ์ครั้งที่ ๑๐)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมาโดยตลอด เพื่อให้มีการเผยแพร่และการศึกษาธรรมให้กว้างขวางออกไป กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้พิจารณาหนังสือเรื่อง พุทธวิธีคลายโศก ของพระวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺโฒ วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีกุศลเจตนามอบให้กรมวิชาการจัดพิมพ์เผยแพร่สำหรับสถานศึกษา

หนังสือเรื่อง พุทธวิธีคลายโศก มีเนื้อหาที่รวบรวมธรรมะประเภทคลายโศกจากคัมภีร์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำมาแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน หากได้พิจารณาศึกษาหนังสือนี้แล้วจะช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความรอบคอบ และประสบความสุขความเจริญตามสมควรแก่ธรรม

กรมวิชาการขอกราบขอบพระคุณพระวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺโฒ ที่เอื้อเฟื้อต้นฉบับให้จัดพิมพ์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง พุทธวิธีคลายโศก มีส่วนช่วยในการศึกษาวิชาพระพุทธศาสนาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน อีกทั้งเป็นการเผยแพร่ธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กว้างขวาง อำนวยประโยชน์เกื้อกูลในการเรียนรู้และประพฤติปฏิบัติธรรมสืบไป

(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)
อธิบดีกรมวิชาการ

อนุโมทนา "พุทธวิธีคลายโศก"

ผมเห็นด้วยกับท่าน**ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ**ที่มีธรรมฉันทะในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้คลายโศก มนุษย์ควรร่วมทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการดับทุกข์ นี่คือธรรมะของมนุษย์ที่เจริญ มนุษย์ที่ไม่เจริญหรืออนารยชนเผยแพร่อนารยธรรมที่ถือเงินเป็นใหญ่ แล้วพากันเข้าไปสู่การแข่งขัน แก่งแย่ง แย่งชิง ทอดทิ้งและทำร้ายกัน

มนุษย์มีความทุกข์เป็นอเนกอนันต์ประการ แต่การสูญเสียผู้เป็นที่รัก เช่น บิดามารดา บุตร ภรรยา หรือสามี ย่อมก่อให้เกิดทุกข์โทมนัสอุปายาสสุดประมาณ ยากที่จะหาอะไรเปรียบ และยากที่จะหาอะไรแก้ได้ แต่พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระมหาปัญญา และพระมหากรุณาแก่มนุษย์และสรรพสัตว์ทรงมีวิธีแก้ได้ ท่านธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ ได้รวบรวมเรียบเรียงวิธีของพระพุทธเจ้ามาช่วยท่านใน **"พุทธวิธีคลายโศก"**

ขอให้ความโศกของท่าน แม้มากเพียงใด จงคลายลงด้วยพุทธปัญญา ขอท่านจงกลับคืนสู่ความเป็นปรกติ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ขอจงเป็นผู้ร่วมทุกข์และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการดับทุกข์ และสร้างโลกที่เป็นโลกของคนที่เจริญ เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสุข

ประเวศ วะสี

(ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี)

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๓

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
พุทธวิธีคลายโศก	๑
วัคซีนป้องกันโรคคิดสั้น	๓
ใครบ้ากันแน่	๙
เมล็ดผักกาดชุบชีวิต	๑๓
ทุกข์นักรักนี้	๑๕
ยากกว่ากลืนดาบ	๒๐
ชุมนุมน้ำตา	๒๓
มาแล้วก็ไป	๒๕
โศกไปไย	๒๗
ผู้เขลาต่อโลกธรรม	๓๐
สิ้นสุดที่ความตาย	๓๒
ทีใครทีมัน	๓๕
โชคในเคราะห์	๓๗
ฐานะที่ไม่มีใครพึงได้	๓๙
มากรักมักโศก	๔๑
พรหมทัตองค์ไหน	๔๒
บทสรุป	๔๕
ภาษิตและคติเตือนใจ	๔๖



มรณา มาพราก ให้จากกัน
แสนโศกศัลย์ น้ำตาริน มิสิ้นสาย
พุทธวิธี คลายโศก จะช่วยคลาย
ให้โศกหาย คลายทุกข์ มีสุขใจ

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

พุทธวิธีคลายโศก

ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเริ่มต้นแล้ว ย่อมมีการสิ้นสุด ดังคำภาษิตจีนที่ว่า **มิมีงานเลี้ยงใดที่ไม่เลิกรา** ทุกคนที่เกิดมาแล้วก็เช่นกัน จะต้องการหรือไม่ต้องการ ก็ต้องพลัดพรากจากสิ่งของ หรือบุคคลที่รักที่ชอบใจเป็นธรรมดา *ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหรือหน่วงเหนี่ยวสิ่งซึ่งจะต้องเป็นไปมิให้เป็นไป* ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด

เมื่อวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๔๔ ได้เกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญชาวโลก ตึกเวิลด์เทรดถูกถล่ม นำมาซึ่งความพินาศและความเศร้าใจอย่างใหญ่หลวงให้แก่ชาวนิวยอร์ก ฉากหนึ่งที่น่าเศร้าสลดของโศกนาฏกรรมนี้ คือเรื่องของนางดัฟเน มารดาผู้สูญเสียบุตรสาวมา ๒-๓ วัน และได้รับการบำบัดในโรงพยาบาลเบลเลวู ในนิวยอร์ก นางดัฟเนกอดภาพของบุตรสาว พลางร่ำไห้หลั่งน้ำตา เล่าถึงบุตรสาววัย ๒๘ ปีซึ่งทำงานอยู่ในตึกเวิลด์เทรดว่า

เวลาประมาณ ๙.๐๕ น.ก่อนที่ตึกเวิลด์เทรดจะพินาศ บุตรสาวได้โทรศัพท์มาหาด้วยเสียงละล่ำละลักว่า คุณแม่ขา เกิดไฟไหม้ในตึก มีควันลอยคลุ้งขึ้นมา หนูหายใจไม่ออก และจบลงด้วยคำพูดว่า *"หนูรักแม่ค่ะ ลาก่อน"* จากนั้นก็ไม่ได้ยินเสียงบุตรสาวอีกเลย

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๑๔ ก.ย. ๒๕๔๔)

เพิ่งพานพบ สบกัน พลันพลัดพราก ไม่อยากจาก ก็ต้องจาก ยากผ่อนผัน
จำใจจร จำพราก จำจากกัน ทุกชีวัน เป็นเช่นนี้ หนีไม่พ้น

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

เมื่อต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ความโศกก็เกิดขึ้น ยิ่งรักมากก็ยิ่งโศกมาก *ความโศกย่อมทิ่มแทงหัวใจของผู้ที่เศร้าโศกดุจถูกลูกศรอาบยาพิษเจาะ และความโศกย่อมแผดเผาจิตใจอย่างแรงกล้าดุจหลาวเหล็กถูกไฟเผาผลาญอยู่* ผู้ที่ถูกความโศกครอบงำ ย่อมจะเสียใจร้องไห้น้ำตาไหล คร่ำครวญ รำพัน ร่ำไร บ่นเพ้อ จนคอ ริมฝีปากและเพดานแห้งผาก ย่อมได้รับ

ทุกข์อันสาหัส ทอดอาลัยในชีวิต ละทิ้งการงาน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ที่เศร้าโศกเสียใจจนเจ็บไข้หรือเสียชีวิตหรือฆ่าตัวตายก็มีที่เสียใจจนเป็นบ้าไปก็มี ที่ซึมเศร้าหงอยเหงา จมอยู่กับความหลังเหมือนคนไร้อนาคตหมดหวังในชีวิตก็มี

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๙ โกวิท หนุ่มวัย ๒๖ ปี เป็นคนกินจุ ชอบกินของหวานและน้ำอัดลม จึงมีน้ำหนักถึง ๓๕๒ กิโลกรัม นับเป็นผู้ที่อ้วนที่สุดในประเทศไทย โกวิทได้รับการรักษาจากแพทย์ที่กรุงเทพฯ ด้วยการผ่าตัดถึง ๒ ครั้ง และควบคุมอาหารจนน้ำหนักลดเหลือ ๙๒ กิโลกรัม จากนั้นก็เดินทางกลับบ้านที่ต่างจังหวัดเปิดร้านขายกาแฟ

พ.ศ. ๒๕๓๔ โกวิทแต่งงานกับ น.ส.แอน ใช้ชีวิตคู่ได้ปีเศษก็แยกทางกัน ทำให้โกวิทเศร้าโศกเสียใจ คิดมาก หันมากินอาหารแบบไม่ยั้ง จนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒ มีน้ำหนักตัวเกือบ ๓๕๐ กิโลกรัม ไปไหนมาไหนไม่ไหว วันๆ ได้แต่นั่งๆ นอนๆ อยู่กับเตียง สุขภาพก็ทรุดลง หายใจติดขัด แม้จะพยายามลดน้ำหนักแต่ไร้ผล เมื่อวันที่ ๑๕ พ.ย. ๒๕๔๓ โกวิทก็หลับสนิทบนเตียงคู่ชีพแล้วไม่ตื่นอีกเลย

(น.ส.พ. ไทยรัฐ ๑๘ พ.ย. ๒๕๔๓)

เมื่อไม่มี สิ่งที่ชอบ　　　จงมอบใจ ให้สิ่งที่มี
มัวหลงปอง ของที่ไม่มี　　　มีแต่ทวี ทุกข์ฟรีฟรี

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

สำนักข่าวทางการจีนแจ้งว่า แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งของจีน ที่โรงพยาบาลเมืองซีอาน ได้ศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็งไม่ต่ำกว่า ๒๐๐๐ ราย พบว่าคนไข้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ล้วนแต่มีความทุกข์โศกมาก่อนล้มป่วย ไม่ว่าพลัดพรากจากคู่ครอง ตกงาน หรือเหตุอื่น และใน ๑๖๐ รายที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งทรวงอกเกือบทุกคนมีความคับแค้นในใจก่อนหน้าจะป่วยทั้งสิ้น

(น.ส.พ. ไทยรัฐ ๑๓ ม.ค. ๒๕๔๓)

การปล่อยให้ความโศกเข้าครอบงำ ย่อมทำให้เกิดโทษมากมายดังกล่าว จึงจำเป็นต้องศึกษาหาวิธีการต่างๆ เพื่อระงับหรือคลายความโศกลงบ้าง สำหรับชาวพุทธก็มีวิธีระงับหรือคลายความโศก โดยนำคำสอนหรืออุบาย ที่พระพุทธเจ้า

และพระสาวก ทรงใช้สอนเตือนสติหรือปลอบใจ ผู้ที่ทุกข์โศกให้หายทุกข์คลายโศกมาแล้ว มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ในที่นี้จะเรียกคำสอนหรืออุบายเหล่านี้ว่า **พุทธวิธีคลายโศก** ซึ่งมีรูปแบบต่างๆ กันดังนี้

วัคซีนป้องกันโรคคิดสั้น

จากสถิติปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ในประเทศไทยมีคนฆ่าตัวตายโดยเฉลี่ยวันละประมาณ ๑๐ คน แม้แต่เด็กก็ฆ่าตัวตายมาแล้ว ส่วนสถิติทั่วโลกองค์การอนามัยโลกรายงานว่า ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยเฉลี่ยมีคนฆ่าตัวตาย ๑ คนทุก ๔๐ วินาที ดังนั้น การฆ่าตัวตายจึงเป็นเรื่องใกล้ตัว อาจเกิดกับครอบครัวใดๆ ได้ทุกเมื่อ ถ้าศึกษาบทความนี้ให้ถี่ถ้วน ก็อาจจะนำไปใช้เป็นวัคซีนป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจากโรคคิดสั้น และใช้เป็นแนวทางในการสังเกตหรือปลอบใจบุคคลอื่นซึ่งมีแนวโน้มว่าอาจจะฆ่าตัวตาย

เนื่องจากทุกคนต่างก็รักชีวิต ดังนั้น โดยปกติแล้ว คนส่วนมากจะไม่ฆ่าตัวตายทันที ข้อมูลจาก **1667 ฮอตไลน์ คลายเครียด** ของกรมสุขภาพจิตระบุว่า สัญญาณอันตรายของผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีดังนี้

๑. แยกตัว ไม่พูดกับใคร

๒. มีคนในครอบครัวฆ่าตัวตายมาก่อน

๓. เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว

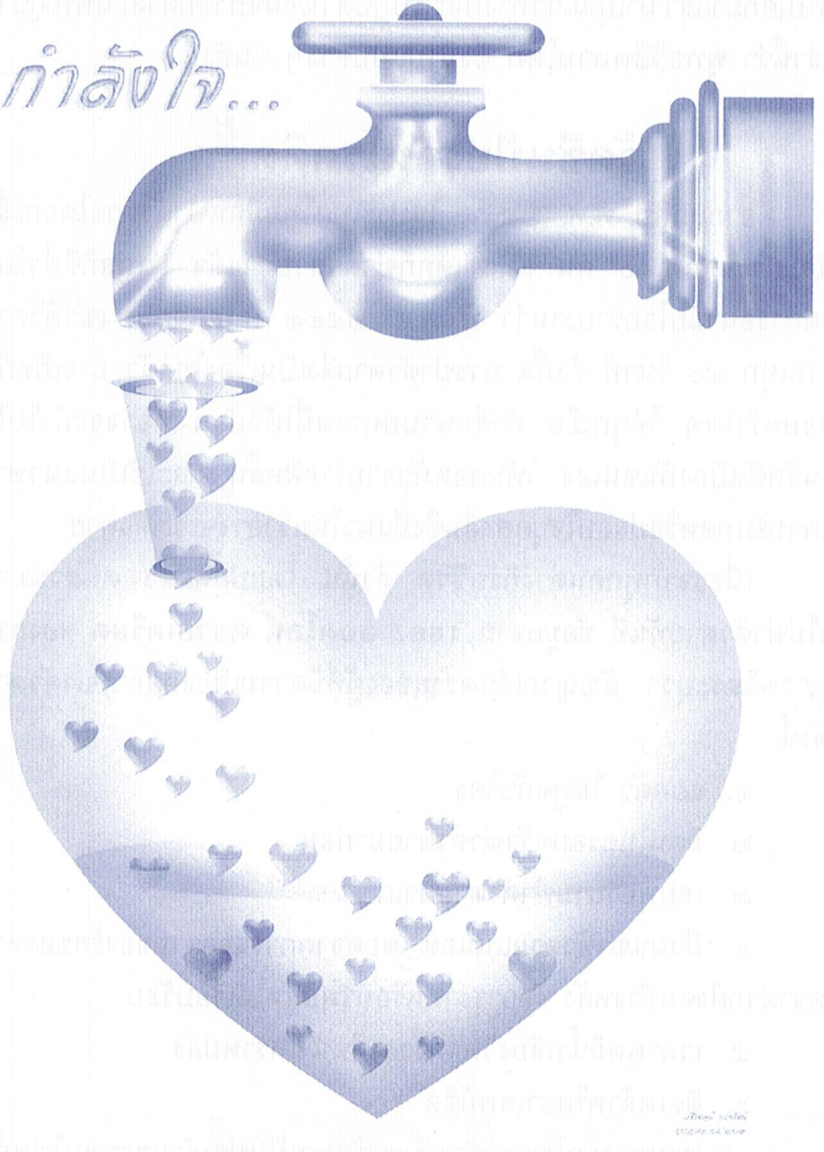
๔. มีแผนฆ่าตัวตายแน่นอน โดยดูจากการแจกจ่ายของรักของหวง พูดจาฝากฝังคนข้างหลัง จัดการงานหรือทรัพย์สินให้เรียบร้อย

๕. เวลาพูดมีน้ำเสียงวิตกกังวล สีหน้าเศร้าหมอง

๖. ติดเหล้าหรือยาเสพย์ติด

๗. ทรมานจากโรคจนต้องพึ่งยารักษาเป็นประจำและนอนไม่หลับติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ

๘. ชอบพูดเปรยว่าอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป รู้สึกว่าตัวเอง


กำลังใจ...

ไม่มีความหมาย

๙. อยู่อย่างโดดเดี่ยว ทำให้เหงา เศร้า รู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียวในโลก

๑๐. ประสบปัญหาชีวิต เช่น สูญเสียคนรักกะทันหัน ล้มละลาย เป็นโรคที่รักษาไม่หาย พิการจากอุบัติเหตุ

๑๑. มีอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ อยู่เสมอ ที่น่าระวังคือเมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงเป็นตรงกันข้าม จากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน กลับดูสบายอกสบายใจอย่างผิดหูผิดตา ช่วงนี้แสดงว่าเขารวบรวมความกล้าและตัดสินใจได้แน่นอนแล้วว่าจะฆ่าตัวตาย

ถ้าผู้ใดมีสัญญาณดังกล่าวมานี้ ญาติพี่น้องหรือเพื่อนสนิทควรจะดูแลคนผู้นั้นอย่างดี คอยอยู่เป็นเพื่อนพูดคุยอย่างใกล้ชิด พูดให้กำลังใจ เพื่อให้คลายความเครียด ความเศร้า ความเหงา ความกังวล

สาระที่ควรกล่าวถึงเพื่อปลอบใจหรือเตือนสติผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตายมีดังนี้

๑. ในโลกนี้มีใครบ้างที่ไม่เคยผิดหวังเลย ใครเล่าจะได้สมดังใจปรารถนาทุกครั้ง เพราะ*ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เป็นไปตามที่เราคิด แต่เป็นไปตามที่มันจะเป็น แม้สิ่งที่เราไม่ชอบและไม่เห็นด้วยเลย มันก็เกิดขึ้นได้* คนที่ผิดหวังจึงมีอยู่นับล้านๆ คนทั่วโลก มิใช่มีเราเพียงผู้เดียว ความผิดหวังเป็นของธรรมดาในโลกนี้ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า *ความสุขไม่ได้อยู่ที่ความสมหวัง การรู้จักทำใจเมื่อผิดหวังต่างหากเป็นความสุข*

๒. การซักผ้าด้วยน้ำเน่ามีแต่ทำให้ผ้าสกปรกมากขึ้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ฉันใด การฆ่าตัวตายไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่เป็นการเพิ่มปัญหา เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำฉันนั้น ในทางโลกผู้คนจะดูหมิ่นหรือนินทาว่าคิดสั้นหรือสิ้นคิด ส่วนในทางธรรม เพียงแค่คิดฆ่าตัวตายก็บาปแล้วเพราะทำให้ใจเศร้าหมอง จึงไม่ต้องกล่าวถึงการลงมือกระทำเลย

๓. การฆ่าตัวตายไม่มีประโยชน์เลย ศัตรูจะชื่นชมสมน้ำหน้า แต่ญาติมิตรจะเสียใจและอับอายขายหน้าทำให้ลูกที่ยังเล็กต้องเป็นกำพร้าไร้ที่พึ่งพิง ทำให้พ่อแม่ที่แก่เฒ่า หูตาไม่ดี ต้องลำบากขาดคนดูแล

เมื่อวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๔๕ นายแพทย์วัย ๔๑ ปีได้ฆ่าตัวตายที่หอพักแพทย์ ด้วยการกินยานอนหลับ และฉีดน้ำเกลือเข้าไปในเส้นเลือด สาเหตุน่าจะเกิดจากเมื่อ ๒ เดือนก่อนได้แยกทางกับภรรยาซึ่งอยู่กินกันมา ๘ ปี ทำให้กลัดกลุ้ม และคิดสั้น ผู้ตายได้เขียนจดหมายลาตายไว้ในแผ่นดิสก์เกตของเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยบอกว่า ได้ฆ่าตัวตายเอง และสั่งเสียให้ชำระหนี้ของคลินิก ยกเงินสดที่เหลือพร้อมทั้งทรัพย์สินอื่นๆ และบ้านให้บุตรสาว ๒ คน และน้องชายของผู้ตาย

นอกจากนี้ยังเขียนข้อความถึงบุตรสาวทั้งสองว่ารักมากที่สุดในชีวิตชาตินี้ มีบุญน้อย เลยไม่ได้อยู่ดูแล แต่ถึงอยู่ก็ไม่ได้ดูแล ต้องขอโทษลูกด้วย ขอลาทุกคน

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๕ มี.ค. ๒๕๔๕)

บุคคลที่ไม่ใช่ญาติได้อ่านจดหมายถึงลูกสาวทั้งสองแล้วยังรู้สึกสะเทือนใจ ลูกๆ และญาติของผู้ตายย่อมจะเศร้าโศกเสียใจเป็นทวีคูณ หากผู้ตายสามารถสัมผัสถึงความโศกอันใหญ่หลวงที่ลูกเล็กๆ ทั้งสองต้องเผชิญ ก็คงจะสำนึกผิดและเสียใจที่ได้คิดผิดทำผิด แต่ก็แก้ไขไม่ได้แล้ว

๔. ชีวิตร่างกายนี้เป็นสิ่งสูงค่าที่บิดามารดาสร้างสรรค์มาให้ จึงต้องบำรุงรักษาให้ดี ไม่ใช่ไปทำลาย *ชีวิตนี้สั้นนัก ถึงไม่มีคนฆ่าก็ต้องตายเองอยู่แล้ว จะฆ่าตัวตายทำไม แต่ความดีสิ ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้* เมื่อไปทำลายร่างกายซึ่งเป็นเครื่องมือทำความดีเสียแล้ว จะใช้อะไรทำความดีเล่า ถึงแม้ร่างกายจะพิการ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแท้ ก็สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ดังเรื่องต่อไปนี้

เมื่อเดือนธันวาคม 1995 โบบี้ นักเขียนชาวฝรั่งเศส วัย ๔๓ ปี เกิดเส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาตทั้งตัว เป็นใบ้ หูกึ่งหนวก ตายังมองเห็น เปลือกตาซ้ายยังกะพริบได้ และขยับศีรษะได้เล็กน้อย แต่สมองและสติสัมปชัญญะยังดี เขารักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ร่างถูกมัดติดไว้กับแผ่นกระดานเอน ทุกเช้ามีผู้ชักให้ตั้งตรง

แม้ร่างจะแข็งทื่อเหมือนท่อนไม้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แต่ก็ไม่ได้อยู่อย่างไร้ค่า (และไม่คิดสั้น) เขายังใช้ความเพียรและทักษะในการประพันธ์แต่ง

หนังสือเล่าประสบการณ์ของเขา หนังสือนี้เป็นตัวอย่างและเป็นกำลังใจดียิ่งแก่ผู้ป่วยอัมพาต และเป็นเครื่องเตือนใจแก่ผู้รักษาพยาบาล ซึ่งบางครั้งหลงลืมไปว่า ร่างที่เคลื่อนไหวไม่ได้ พูดไม่ได้ ยังเป็น ***"คน"*** อยู่

เขาจะแต่งเรื่องไว้ก่อนแล้วให้ผู้ช่วยท่องตัวอักษรเรียงตามความถี่ในการใช้ เมื่อถึงอักษรที่ต้องการ เขาจะกะพริบหนังตาซ้ายซึ่งเป็นอวัยวะอย่างเดียวที่ขยับได้ อักษรที่เลือกทีละตัวถูกผสมเป็นคำ ประโยค ย่อหน้า บท กว่าจะสำเร็จ ทั้งสองต้องใช้ความเพียรอย่างมาก นับเป็นหนังสือที่เขียนยากที่สุดในโลกก็ว่าได้ หลังจากที่หนังสือวางตลาดได้ ๓ วันเขาก็ถึงแก่กรรม รวมแล้วเป็นอัมพาตอยู่ ๑๕ เดือน

นอกจากเขียนหนังสือ เขาได้จัดตั้งสมาคมผู้ป่วยอัมพาตทั้งตัวเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยให้ดำรงชีวิตในฐานะ ***"คน"*** คนหนึ่งในสังคม เขาสื่อสารกับผู้อื่นผ่านคอมพิวเตอร์ซึ่งสั่งงานด้วยเปลือกตา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ฟื้นฟูทางกายภาพ และจัดทำวารสารทางศิลปะและวัฒนธรรม

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๒๔ ต.ค. ๒๕๔๔ รศ.ดร.วัลยา วิวัฒน์ศร, ภิญโญ ศรีจำลอง)

๕. แม้แต่สัตว์ เช่น มด ปลวก ก็ยังรักชีวิต และไม่เคยย่อท้อต่ออุปสรรคจนคิดฆ่าตัวตายเลย มนุษย์เราถ้าย่อท้อต่ออุปสรรคจนคิดฆ่าตัวตาย จะไม่อายสัตว์มันบ้างหรือ

๖. โลกนี้แปรเปลี่ยนอยู่เสมอ ในยามค่ำคืน ยิ่งดึกก็ยิ่งมืด แต่เมื่อมืดถึงที่สุดแล้ว แสงสว่างจะเริ่มปรากฏ ชีวิตคนเราก็เช่นกัน มีสุขและทุกข์สลับกันไป เมื่อทุกข์ถึงที่สุดแล้ว ความสุขจะเริ่มปรากฏ *ชีวิตนี้ยังมีหวัง แม้ทุกสิ่งจะสูญสิ้นไปแล้ว แต่อนาคตยังอยู่ จงทำใหม่ สร้างใหม่*

๗. ชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุด แม้จะพากเพียรอย่างไร ชีวิตก็ไม่อาจพ้นความตายไปได้ อย่างไรก็ตาม *การเดินทางบนถนนชีวิตซึ่งเริ่มต้นที่* ***"เกิด"*** *สิ้นสุดที่* ***"ตาย"*** *นี้ แม้จะถึงจุดหมายช้าไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร ไม่เสียหายอะไร มีแต่ได้กำไร จึงไม่จำเป็นต้องรีบแซงคนอื่น (ซิ่ง) เพื่อไปให้ถึงที่หมายโดยเร็ว*

๘. เมื่อฆ่าตัวตายจิตย่อมเศร้าหมอง *เมื่อจิตเศร้าหมองแล้วทุคติเป็นอัน*

หวังได้ (พุทธพจน์ ๑๒/๙๑) ทุคติได้แก่ที่เกิดอันชั่วซึ่งมากด้วยทุกข์ เช่น นรก ทุกข์ในโลกนี้ล้วนเป็นของเล็กน้อยเมื่อเทียบกับทุกข์ในนรก การฆ่าตัวตายเพื่อหนีทุกข์จึงเป็นความหลงผิดอย่างมหันต์ (สุดๆ) ดังนั้น ถ้าผู้ใดคิดฆ่าตัวตายเพื่อตามไปอยู่กับ ***"คนรัก"*** ผู้จากไป (เช่น สามี ลูก) ก็เลิกคิด (โง่ๆ) ได้เลย ไม่สำเร็จแน่ (***"คนรัก"*** คงไม่ไปเกิดในนรก และจะไม่สนับสนุนให้คิดสั้นเป็นแน่)

เมื่อฆ่าตัวตาย (และพ้นจากอบายภูมิ) แล้ว ถ้าได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็อาจจะเคยชินกับการแก้ปัญหาด้วยวิธีผิดๆ เช่นนี้อีก ทำให้มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายอีกในชาติต่อๆ ไป การที่นายแพทย์ในข้อ ๓. คิดสั้นทั้งที่ไม่น่าจะมีปัญหาอันน่าหนักใจ อาจเป็นเพราะเคยฆ่าตัวตายมาแล้วในชาติก่อนๆ ก็ได้

๙. ความเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่สูงค่าเพราะได้มาโดยยาก ดังอุปมาว่า

แอกซึ่งมีช่องเดียว ลอยไปมาตามยถากรรมด้วยแรงคลื่นลมในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ทุกร้อยปีเต่าตาบอดตัวหนึ่งจะโผล่ขึ้นมาสู่ผิวน้ำคราวหนึ่ง โอกาสที่เต่าตาบอดนั้นจะสอดคอเข้าไปในแอกซึ่งมีช่องเดียวนั้นเป็นของยาก ฉันใด การเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นของยาก ฉันนั้น

ฝุ่นซึ่งติดอยู่ที่ปลายเล็บมีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่ ฉันใด สัตว์ (สิ่งมีชีวิตทุกชนิดยกเว้นพืช) ที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มีน้อย สัตว์ที่กลับมาเกิดเป็นอมนุษย์มีมากกว่า ฉันนั้น

(พุทธพจน์ ๑๙/๑๗๔๔ ๑๙/๑๗๔๗)

กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์ช่างยากเย็นแสนเข็ญเช่นนี้เอง เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ทั้งยังได้พบพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นโชคดีอย่างยิ่ง สมควรที่จะใช้ชีวิตร่างกายที่ได้มาโดยยากนี้บำเพ็ญประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด หากฆ่าตัวตาย ย่อมเสียชาติเกิดและตายเปล่า

เพื่อป้องกันไม่ให้ชีวิตต้องสิ้นไปอย่างไร้ค่าด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ทุกคนจึงควรปลูกฝังความคิดที่ถูกต้องไว้ในใจให้แนบแน่นและลึกลงไปถึงจิตใต้สำนึกว่า

การฆ่าตน ไร้ผลดี มีแต่ร้าย เมื่อชีพวาย กลายเพศ เป็นเปรตผี
หมดหนทาง สร้างสม บ่มบารมี ชีวิตที่ พลีไป ไร้ราคา

การคิดสั้น นั้นบาป หยาบฉาวโฉ่ ช่างโง่แท้ ยิ่งแย่ ไม่แก้ปัญหา
คนดูหมิ่น ว่าสิ้นคิด สิ้นน้ำยา ทุกชีวี มีค่า อย่าคิดสั้น

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

อย่าเสียใจ ถ้าชีวิต ต้องผิดหวัง เอากำลัง สู้เถิด จะเกิดผล
ไม่ต้องนั่ง ช้ำทรวง ดวงกมล คงสักวัน ฟ้าจะดล หายหม่นทรวง

เปลวเทียนละลายแท่ง เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตมลายไป เหลืออะไรไว้ทดแทน

ใครบ้ากันแน่

ในอดีตกาล ณ กรุงพาราณสี คหบดีคนหนึ่งเอาแต่ร้องไห้คร่ำครวญถึงบิดาที่ตายไป ไม่อาบน้ำ ไม่ทำการงาน บุตรของเขาชื่อว่า สุชาตะ ยังเป็นเด็กแต่เป็นคนฉลาดเฉียบแหลม จึงคิดหาอุบายกำจัดความโศกของบิดา

วันหนึ่ง เห็นโคตัวหนึ่งตายอยู่นอกเมือง สุชาตะจึงเอาหญ้าและน้ำมาวางไว้หน้าซากโคนั้น กล่าวว่า จงกิน จงดื่ม คนผ่านไปมาเห็นเข้าก็หาว่าเป็นบ้า

คหบดีทราบข่าวก็สลดใจรีบไปแล้วกล่าวทั้วงบุตรว่าเจ้าเป็นบ้าไปแล้วหรือจึงบังคับให้โคที่ตายแล้วกินหญ้า โคที่ตายแล้วย่อมไม่กินหญ้าและน้ำมิใช่หรือ เจ้าเป็นทั้งคนพาลและคนโง่

สุชาตะตอบว่า โคตัวนี้ยังมีเท้าทั้ง ๔ ข้าง มีศีรษะ นัยน์ตา มีตัว พร้อมทั้งหาง มันอาจจะลุกขึ้นกินหญ้าสักวันหนึ่ง ส่วนมือ เท้า กาย และศีรษะของคุณปู่ไม่ปรากฏเลย แต่คุณพ่อมาร้องไห้ถึงกระดูกของคุณปู่ที่บรรจุไว้ในสถูปดิน จะไม่เป็นคนโง่ยิ่งไปกว่าหรือ

คหบดีจึงได้คิดว่า บุตรของเราทำอุบายนี้เพื่อให้เราเข้าใจว่า สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา ผู้รู้แจ้งในข้อนี้จะร้องไห้คร่ำครวญไปทำไม ตั้งแต่นี้ไปเราจะไม่เศร้าโศก จากนั้นก็อาบน้ำ บริโภคอาหาร ประกอบการงานตามปกติ

(โคณเปตวัตถุและอรรถกถา ๒๖/๙๓)


ใครบ้ากันแน่

ในอดีตกาล ณ กรุงทวาราวดี โอรสอันเป็นที่รักของวาสุเทพมหาราช ได้ทิวงคตลง (ตาย) พระราชาจึงถูกความโศกครอบงำ ทรงละพระราชกรณียกิจทุกอย่าง ยึดแม่แคร่เตียง ทรงบรรทมบ่นเพ้อไป

ฆฏบัณฑิต พระกนิษฐภาดา (น้อง) ดำริว่า เว้นเราเสีย คนอื่นที่จะขจัดความโศกของพี่ชายเราย่อมไม่มี ดำริแล้วจึงทำตนเป็นคนบ้า แหงนดูอากาศเที่ยวไปทั่วพระนครพลางกล่าวว่า ท่านจงให้กระต่ายแก่เราเถิด ชาวพระนครพากันแตกตื่นว่า ฆฏบัณฑิตเป็นบ้าเสียแล้ว อำมาตย์คนหนึ่งจึงไปทูลเรื่องให้พระราชาทรงทราบ

พระราชาสดับแล้วรีบเสด็จลุกขึ้นไปหาฆฏบัณฑิต จับมือทั้งสองของฆฏบัณฑิตไว้มั่น พลางตรัสว่า เหตุไรเธอจึงทำตัวเหมือนคนบ้า เที่ยวบ่นเพ้อไปทั่วว่า กระต่าย กระต่าย ถ้าเธอปรารถนากระต่ายทองคำ กระต่ายแก้วมณี ... ฉันจะให้ช่างทำให้ หรือถ้าปรารถนากระต่ายที่หากินในป่า ฉันจะให้เขานำมาให้เธอปรารถนากระต่ายเช่นไรเล่า

ฆฏบัณฑิตตอบว่า ข้าพระองค์ไม่ปรารถนากระต่ายที่อยู่บนแผ่นดิน แต่ปรารถนากระต่ายจากดวงจันทร์ ขอพระองค์โปรดนำกระต่ายนั้นมาประทานแก่ข้าพระองค์เถิด

พระราชาทรงโทมนัสว่า น้องของเราเป็นบ้าเสียแล้ว จึงตรัสว่า เธอจักละชีวิตไปเสียเป็นแน่ เพราะเธอปรารถนากระต่ายจากดวงจันทร์ ชื่อว่าปรารถนาสิ่งไม่พึงปรารถนา

ฆฏบัณฑิตกล่าวว่า ถ้าพระองค์ทรงทราบว่า ไม่ควรปรารถนาวัตถุที่ไม่พึงได้ และทรงพร่ำสอนผู้อื่นอย่างนั้น เพราะเหตุไร แม้ทุกวันนี้พระองค์ก็ยังทรงเศร้าโศกถึงบุตรที่ตายไปแล้วถึง ๔ เดือน

หม่อมฉันปรารถนาสิ่งที่ยังปรากฏอยู่ ส่วนพระองค์เศร้าโศกเพื่อต้องการสิ่งที่ไม่ปรากฏ ก็มนุษย์หรืออมนุษย์ ไม่พึงได้ตามปรารถนาว่า ขอบุตรของเราจงอย่าตายเลย พระองค์ปรารถนาจะได้โอรสที่ทิวงคตแล้วคืนมา ความปรารถนานั้นพระองค์จะได้มาแต่ไหน พระองค์ทรงกันแสงถึงโอรสที่ทิวงคตแล้ว

ซึ่งไม่สามารถจะนำคืนมาด้วยมนต์ รากยา โอสถหรือทรัพย์ได้

ขึ้นชื่อว่าความตายนี้ ใครๆ ไม่อาจจะห้ามได้ด้วยทรัพย์ ด้วยชาติ ด้วยวิชชา ด้วยศีล หรือด้วยภาวนาได้ กษัตริย์ทั้งหลาย แม้จะมีแว่นแคว้น มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีธัญญาหารมาก จะไม่ทรงชรา จะไม่ทรงสวรรคต ไม่มีเลย แม้พวกฤษีผู้สำรวม มีตบะ ยังต้องทอดทิ้งร่างกายนี้ไว้

พระราชาได้สดับธรรมกถาของฆฏบัณฑิตแล้วก็คลายความโศกลง

(กัณหเปตวัตถุและอรรถกถา ๒๖/๑๐๓)

ในเรื่องทั้งสองนี้ คหบดีและพระราชาถูกความโศกครอบงำอย่างหนัก ถ้าพูดตักเตือนตามปกติคงไม่ได้ผล เหมือนตักน้ำรดหัวตอ จึงต้องใช้อุบายดึงดูดความสนใจ ทำให้อิทธิพลของความโศกลดน้อยลงเสียก่อน จากนั้นจึงพูดเตือนสติให้ได้คิดว่า ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้ **ความตายนั้น จะหนีก็ไม่พ้น จะผจญก็ไม่ชนะ จะพยายามอย่างไรก็ไร้ผล** คนที่เรารักได้ตายจากไปแล้ว แม้ตัวเราก็ต้องตายเช่นกัน อาจเป็นวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้ ดังนั้น แทนที่จะมัวเศร้าโศกเสียใจในการจากไปของคนที่เรารัก จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ทอดอาลัยในชีวิต เราควรรีบเร่งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตจะดีกว่า เมื่อคิดได้อย่างนี้ ย่อมคลายความโศกได้

ธรรมดา ของสังขาร คือการดับ ไม่มีกลับ คืนเป็น เช่นลมหวน
เป็นของจริง จงจำ อย่าคร่ำครวญ สิ่งที่ควร เร่งทำ คือกรรมดี

อย่าทนทุกข์ กับอดีต อันขมขื่น อย่าเริงรื่น อนาคต อันสดใส
ปัจจุบัน ย่อมสำคัญ กว่าสิ่งใด ถ้าตั้งใจ ไว้พอดี มีสุขเอย

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

สิ่งใดที่เราพอใจ สิ่งนั้นแหละจะทำให้เราเป็นทุกข์ในภายหลัง เพราะสิ่งนั้นมันไม่เที่ยง มันแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา มันอาจจะเป็นอื่นไปก็ได้ เมื่อเราพอใจมันเข้า เวลามันเปลี่ยนแปลง เราก็ไม่พอใจ เราก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

(พุทธทาสภิกขุ)

อดีตได้ผ่านพ้นไปแล้ว อย่าเสียดายหรือเสียใจกับอดีต อย่าโง่ไปหวนเอาอดีตมาคิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก แต่ให้เอาอดีตมาเป็นครูสอนตนเตือนตน ยับยั้งตน ไม่ให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอยเดิม อนาคตก็ยังมาไม่ถึง อย่าวิตกกังวลล่วงหน้า บางคนชอบตีตนก่อนไข้ ทุกข์ร้อนในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง พอมาถึงเข้าจริง ก็ไม่น่ากลัวอย่างที่คาดไว้ เลยเป็นทุกข์ฟรีๆ จงทำปัจจุบันใะห้ดีที่สุดแล้วอนาคตจะดีไปเอง

เมล็ดผักกาดชุบชีวิต

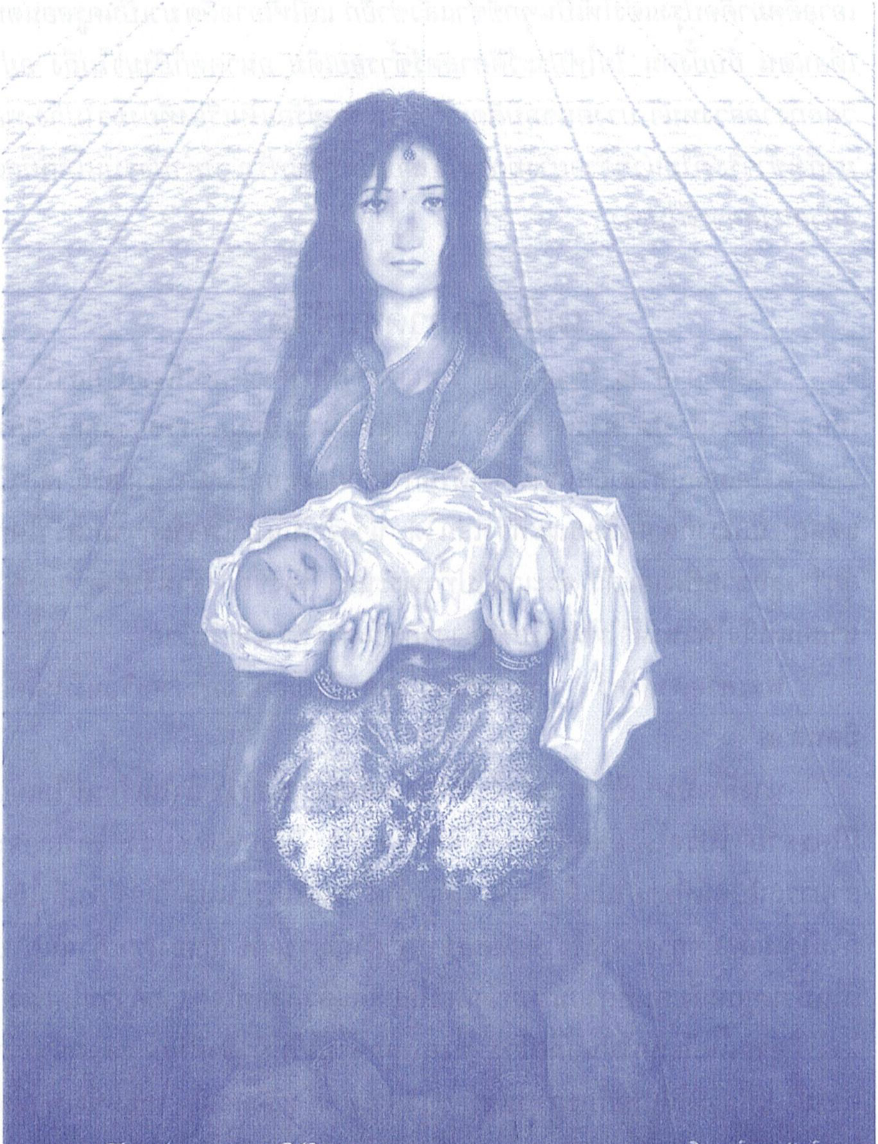
ในอดีตกาล ณ กรุงสาวัตถี มีหญิงสาวที่ยากจนคนหนึ่งชื่อ กิสาโคตมี เมื่อนางได้สามี บิดามารดาและญาติสามีดูหมิ่นว่าเป็นลูกสาวของสกุลเข็ญใจ ต่อมานางคลอดบุตรชายคนหนึ่งจึงได้รับการยกย่องจากบิดามารดาและญาติสามี แต่ลูกชายนางก็ตายเสียขณะที่วิ่งเล่นได้ นางจึงเป็นบ้าเพราะความเศร้าโศก อุ้มร่างลูกชายที่ตายแล้ว ตระเวนไปทั่วพระนคร ร้องขอยาสำหรับบุตรของตน ชายคนหนึ่งได้แนะนำให้นางไปขอยาจากพระศาสดา นางก็ไปขอ

พระศาสดาตรัสว่า จงนำเมล็ดผักกาดหยิบมือหนึ่งมาจากเรือนที่ไม่เคยมีคนตาย

นางดีใจมาก เข้าพระนครไปที่เรือนหลังแรก ถามว่า ถ้าในเรือนนี้ไม่เคยมีใครตาย โปรดให้เมล็ดผักกาดแก่ข้าด้วยเถิด ได้รับคำตอบว่า ใครเล่าจะสามารถนับคนที่ตายไปแล้วในเรือนหลังนี้ได้ นางไปเรือนหลังอื่นๆ จนถึงเย็นก็ไม่ได้เมล็ดผักกาด นางจึงได้สติคิดว่า เราสำคัญว่าลูกชายของเราเท่านั้นตาย ก็ในบ้านทุกหลัง คนที่ตายมากกว่าคนเป็น คิดแล้วก็สลดใจคลายความโศกลง

จากนั้นก็ออกไปนอกเมือง ทิ้งศพลูกชายไว้ที่ป่าช้าผีดิบ แล้วกล่าวว่า ความไม่เที่ยงมิได้เกิดกับชาวชนบท ชาวพระนคร หรือสกุลใดสกุลหนึ่งเท่านั้น หากเกิดกับชาวโลกทั้งหมดรวมทั้งเทวโลกด้วย แล้วนางก็กลับไปเฝ้าพระศาสดา

พระองค์ตรัสถามว่า เธอได้เมล็ดผักกาดหยิบมือหนึ่งแล้วหรือ นางตอบปฏิเสธ พระศาสดาจึงตรัสว่า เธอเข้าใจว่าบุตรของเราเท่านั้นตาย ความตาย


เมล็ดผักกาดขุบชีวิต
วชิรพงษ์ บุรพรัตน์
พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

เป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลาย แล้วตรัสว่า มฤตยูย่อมพาชนผู้มัวเมาในบุตรและสัตว์เลี้ยงผู้มีใจฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ไป ดุจห้วงน้ำใหญ่พัดพาชาวบ้านผู้มัวหลับไหลไปฉะนั้น

เมื่อจบพระดำรัส นางได้เป็นพระโสดาบัน ต่อมาก็บวชเป็นภิกษุณี เจริญวิปัสสนาจนได้เป็นพระอรหันต์

(อรรถกถากิสาโคตมีเถรีคาถา เอกาทสกนิบาต)

นางกิสาโคตมีถูกความโศกครอบงำอย่างหนัก หากพระพุทธเจ้าตรัสบอกนางว่าไม่มียารักษาบุตรของนางที่ตายแล้ว นางก็คงไม่เชื่อ พระองค์จึงตรัสให้นางไปหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย เมื่อมีความหวังว่าจะได้ยามารักษาบุตร นางก็ดีใจ แต่เมื่อตระเวนไปตามบ้านต่างๆ จนได้รับทราบความเป็นจริงของชีวิต ก็สลดใจและฉุกคิดได้ว่า ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดาไม่ใช่บุตรของตนเท่านั้นที่ตาย เมื่อคิดได้อย่างนี้ย่อมคลายความโศกได้

หากน้ำตา เป็นน้ำยา ชุบชีวิต　เชิญญาติมิตร ครวญคร่ำ รำพันหา
กี่ศพแล้ว ที่รด หยดน้ำตา　ไม่เห็นฟื้น คืนกายา ดังตั้งใจ

(นิศา เทพอัครพงศ์)

โลกนี้เป็นโลกของความทุกข์ เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีการแก่ การเจ็บ และการตาย สิ่งเหล่านี้คนโดยมากพอใจกันนักหรือ? เปล่าเลย แต่แม้จะไม่พอใจก็จำต้องเป็นไปอยู่นั่นเอง เพราะเมื่อมีเกิด สิ่งเหล่านี้ก็ติดตามมา แล้วก็เป็นทุกข์เพราะพยายามจะฝืน ธรรมดาของโลกเป็นเช่นนี้เอง

ทุกข์นักรักนี้

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน นางปฏาจาราบังเกิดในครอบครัวเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พอโตเป็นสาวได้ลอบรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน เมื่อบิดามารดากำหนดวันที่จะยกให้ชายหนุ่มซึ่งมีชาติเสมอกัน นางจึงหนีไปกับคนรักพร้อมด้วยทรัพย์จำนวนหนึ่ง ไปอยู่ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ได้รับความลำบาก ต้องทำกิจ เช่น หุงต้มด้วยตนเอง


ทุกข์นักรักนี้
วชิรพงษ์ บุรพรัตน์
๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕

ต่อมานางตั้งครรภ์ จึงอ้อนวอนสามีให้พากลับไปคลอดที่บ้านบิดา สามีก็คอยบ่ายเบี่ยง นางรอให้สามีไปนอกบ้าน แล้วบอกคนที่คุ้นเคยกันว่าจะไปบ้านบิดา จากนั้นก็เดินทางไปโดยลำพัง สามีรู้ข่าวจึงตามไปทัน พอดีนางเจ็บท้องแล้วคลอดบุตรในระหว่างทาง สามีจึงพากลับ

ต่อมานางตั้งครรภ์อีกและเรื่องก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ต่างกันว่าขณะที่นางเจ็บท้อง ฝนอันมิใช่ฤดูกาลก็ตกลงมาอย่างหนัก นางจึงให้สามีทำที่กำบังฝนให้ สามีก็ไปสำรวจดูสถานที่ เห็นพุ่มไม้บนจอมปลวก จึงเข้าไปตัดด้วยมีด ทันใดงูร้ายก็เลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขาล้มลงตายคาที่ ระหว่างนั้นนางก็คลอดบุตรอีก ทารกทั้งสองทนลมฝนไม่ไหว ร้องไห้เสียงดังลั่น นางเอาทารกทั้งสองไว้ระหว่างอก สองเข่าสองมือยึดพื้นดินไว้ เอาหลังสู้ฝน ทนทุกข์อยู่ในท่านั้นตลอดคืน

เมื่อสว่างฝนหยุดแล้ว ก็เอาลูกคนเล็กนอนบนเบาะผ้าเก่า โอบด้วยมือไว้กับหน้าอก แล้วจูงลูกอีกคนเดินตามทางที่สามีไป พบสามีนอนตายอยู่ใกล้จอมปลวก จึงร้องไห้รำพันว่า เพราะเราสามีจึงตายในทางเปลี่ยว แล้วเดินมาถึงแม่น้ำซึ่งมีน้ำประมาณแค่เข่า นางไม่อาจพาลูกข้ามน้ำพร้อมกันได้ จึงพักลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ พาลูกคนเล็กข้ามไปฝั่งโน้นก่อน วางเบาะบนกิ่งไม้ที่ปูไว้แล้วให้ลูกนอนบนเบาะ แล้วจะไปรับลูกอีกคน แต่ไม่อาจละลูกอ่อนได้ จึงกลับไปกลับมา แล้วๆ เล่าๆ

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เหยี่ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็นึกว่าชิ้นเนื้อ จึงโผลงจากอากาศ นางเห็นเหยี่ยวจึงยกสองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดังๆ ๓ ครั้ง เหยี่ยวไม่ได้ยินเสียงเพราะไกลกันก็เฉี่ยวทารกนั้นเหินขึ้นฟ้าไป ลูกคนโตเห็นมารดายกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึงโดดลงน้ำและถูกน้ำพัดไป นางเดินร้องไห้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกเหยี่ยวเฉี่ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว

นางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามดูก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัตถี นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือนได้ล้มทับ

คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐี และบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คนถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั่นยังปรากฏอยู่

ขณะนั้นนางไม่รู้สึกถึงผ้านุ่งที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพ้อว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามีเราก็ตายในที่เปลี่ยว บิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คนทั้งหลายเห็นนางผู้เร่ร่อนอยู่โดยไม่มีผ้านุ่ง ก็เอาก้อนดินและท่อนไม้ขว้างเพื่อขับไล่นาง

พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตวันวิหาร ทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสียผู้อื่นจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี จึงทรงดลใจให้นางบ่ายหน้ามายังพระวิหาร มีผู้ห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า อย่าห้ามนางเลย เมื่อนางเข้ามาใกล้จึงตรัสว่า จงได้สติเถิด

ทันใด นางก็กลับได้สติเพราะพุทธานุภาพ รู้ตัวว่าไม่มีผ้านุ่ง เกิดความละอายจึงนั่งคุกเข่าลง ชายผู้หนึ่งก็โยนผ้าห่มให้นาง นางนุ่งผ้านั้นแล้วก็ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วกราบทูลว่า ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วย เหยี่ยวเฉี่ยวเอาบุตรของข้าพระองค์ไปคนหนึ่ง คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือนทับตาย เขาเผาที่เชิงตะกอนเดียวกัน

พระศาสดาตรัสว่า อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมาหาเราซึ่งเป็นที่พึ่งของเธอได้ ก็บัดนี้เธอหลั่งน้ำตา น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องไห้อยู่ในสังสารวัฏนี้ในเวลาที่ปิยชน (ผู้เป็นที่รัก) มีบุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า

พระดำรัสเรื่องสังสารวัฏทำให้ความโศกของนางเบาบางลง พระศาสดาจึงตรัสอีกว่า ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน เช่น บุตร บิดา ญาติ เป็นต้น ก็ไม่อาจเพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้นปิยชนเหล่านั้นแม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี บัณฑิตรู้ความข้อนี้แล้ว สำรวมในศีลของตนแล้วชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็ว

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฏาจาราก็บรรลุโสดาบัน ภายหลังได้บวชเป็นภิกษุณีแล้วเจริญวิปัสสนาจนบรรลุอรหัต

(อรรถกถาปฏาจาราเถรีคาถา ปัญจกนิบาต)

ท่านที่มีความทุกข์โศกขอให้ลองเทียบกับความทุกข์โศกของนางปฏาจารา ท่านอาจรู้สึกดีขึ้น นางปฏาจารามีประวัติที่น่าเศร้ามาก ต้องผจญกับความทุกข์โศกหลายระลอกในชั่วเวลาเพียงวันเดียว เริ่มด้วยทุกข์ทางกายต้องทนตากลมฝนตลอดคืน รุ่งเช้าก็ต้องเศร้าโศกเพราะสามีถูกงูกัดตาย ต่อมาก็สูญเสียบุตรทั้งสองไปทีละคน ต่อหน้าต่อตาโดยช่วยเหลืออะไรไม่ได้ นางจึงเศร้าจนแทบจะไม่เป็นผู้คนอยู่แล้ว เหลือความหวังใยสุดท้ายคือบิดามารดาและพี่ชายก็ตายจากไปเสียก่อนแล้วในคืนฝนตกหนัก เมื่อความหวังสุดท้ายพังทลายลงหัวใจนางก็สลายลงด้วย กลายเป็นคนบ้าไร้สติ

นางเร่ร่อนไปถึงพระเชตวัน อาศัยพุทธานุภาพ นางก็กลับได้สติ เมื่อได้สติก็เริ่มรำพันถึงคนรักทั้งหลายที่จากไปพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเรื่องสังสารวัฏ ก็ในสังสารวัฏอันกำหนดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้นี้ ทุกคนต่างก็พลัดพรากจากคนที่ตนรัก เช่น พ่อแม่ ลูกเมียหรือสามี นับครั้งไม่ถ้วน น้ำตาแห่งความโศกที่ไหลรินออกมา เพราะพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก รวมกันแล้วมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก นางได้ฟังแล้วก็เกิดสลดสังเวช คลายความโศกลง

อันทุกข์โศก โรคภัย ในมนุษย์ ไม่รู้สุด สิ้นลง ที่ตรงไหน
เหมือนกงเกวียน กำเกวียน เวียนระไว จงหักใจ เสียเถิดเจ้า เยาวมาลย์

(สุนทรภู่)

จำสิ่งที่ควรจำ ลืมสิ่งที่ควรลืม ทำสิ่งที่ควรทำ เลิกสิ่งที่ควรเลิก มิฉะนั้นจะเป็นคนจมอยู่ในนรกตลอดเวลา

(พุทธทาสภิกขุ)

สรรพสิ่งเปลี่ยนแปรอยู่ทุกขณะ ไม่มีอะไรคงอยู่ในสถานะเดิม สภาพเก่าสิ้นไป สภาพใหม่มาแทน หากเมื่อวานยังคงอยู่ วันนี้จะมีได้หรือ ถ้าคน สัตว์เกิดมาแล้วไม่ตาย โลกวันนี้ก็จะคับแคบแน่นขนัด และคงไม่เป็นสภาพที่น่าอยู่

คนที่อยู่ค้ำฟ้าคงจะแก่คร่ำคร่าน่าชัง วิถีทางธรรมชาติเป็นเช่นนี้ การเกิดแก่เจ็บตายเป็นสิ่งถูกต้องแล้ว

ยากกว่ากลืนดาบ

ในอดีตกาล พระเจ้าพรหมทัตเสวยราชย์ในนครพาราณสี ครั้งนั้น บุตรของปุโรหิตมาเฝ้าพระราชา เห็นพระอัครมเหสีทรงรูปโฉมงดงาม มีจิตปฏิพัทธ์ ไปบ้านแล้วนอนอดอาหาร ถูกเพื่อนฝูงถามจึงเล่าให้ฟัง พระราชาทรงทราบข่าว จึงประทานพระอัครมเหสีให้ ๗ วัน ทั้งสองอยู่ร่วมกันที่บ้านแล้วบังเกิดความรักต่อกัน จึงแอบหนีไปอยู่ในแคว้นอื่น

พระราชารับสั่งให้ค้นหาโดยประการต่างๆ ก็ไม่พบ ทำให้พระองค์เศร้าโศกมาก พระหทัยร้อน พระโลหิตไหลออก ได้มีพระพยาธิขนาดหนัก หมอหลวงตั้งมากมายก็เยียวยาไม่ได้ เสนกบัณฑิต ซึ่งเป็นอำมาตย์ของพระราชา และอายุรบัณฑิต ปุกกุสบัณฑิต จึงร่วมมือกันหาอุบายแก้ไข

บัณฑิตทั้ง ๓ ไปที่ราชสำนัก กราบทูลชวนให้ทอดพระเนตรดูการเล่นที่พระลานหลวงทางช่องพระแกล ชายคนหนึ่งกำลังกลืนดาบแก้วที่มีคมกล้า พระราชาทอดพระเนตรชายคนนั้นแล้ว จึงตรัสถามอายุรบัณฑิตว่า มีอยู่หรือไม่ การเล่นอย่างอื่นที่ทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ

อายุรบัณฑิตกราบทูลว่าการกลืนดาบของชายผู้นั้นทำไปเพราะความโลภ ก็ผู้ใดพูดว่าจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ การพูดเช่นนั้นทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ

เมื่อพระราชาทรงสดับคำของอายุรบัณฑิตแล้ว ทรงดำริว่า เราได้พูดไปแล้วว่า เราจักให้พระเทวีแก่บุตรปุโรหิต เราทำกรรมที่ทำได้ยากแล้วหนอ ความโศกในพระหทัยบรรเทาไปหน่อยหนึ่ง จากนั้นก็ตรัสถามปุกกุสบัณฑิตว่า สิ่งที่ทำได้ยากกว่าการบอกว่าเราจะให้นั้น ยังมีอยู่หรือไม่

ปุกกุสบัณฑิตกราบทูลว่า คนทั้งหลายไม่รักษาคำพูด คำที่พูดนั้นก็ไร้ผล ผู้ใดให้ปฏิญญาว่า เราจะให้ แล้วให้ตามสัญญา ให้แล้วไม่อยากได้คืน การพูดและทำเช่นนั้นทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ ยากกว่าการพูดว่าจะให้สิ่งนั้นสิ่งนี้

พระราชาทรงสดับแล้วดำริว่า เราพูดว่าจะให้พระเทวีแก่บุตรปุโรหิต แล้วก็ให้พระเทวีตามที่พูดเราได้ทำกรรมที่ทำได้ยากแล้วหนอความโศกก็เบาบางลงอีก จากนั้นก็ตรัสถามเสนกบัณฑิตว่า สิ่งที่ทำได้ยากกว่าการให้สิ่งของแล้วไม่อยากได้คืน ยังมีอยู่หรือไม่

เสนกบัณฑิตกราบทูลว่า คนควรให้ทาน จะมากหรือน้อยก็ตาม แต่ผู้ใดให้ของรักของตนแล้วไม่ร้อนใจภายหลัง ข้อนั้นทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ ยากกว่าการพูดว่าจะให้ ยากกว่าการให้ของรักตามที่ได้สัญญาไว้แต่ให้แล้วร้อนใจภายหลัง เรื่องอื่นทั้งหมดทำได้ง่าย

พระราชาสดับคำของเสนกบัณฑิตแล้ว ทรงกำหนดว่า เราให้พระเทวีแก่บุตรปุโรหิตด้วยดวงใจของตน แต่ไม่อาจจะทรงไว้ซึ่งดวงใจของตนได้เศร้าใจ ลำบากใจอยู่ ข้อนี้ไม่สมควรแก่เรา ถ้าพระเทวีมีความรักในเรา เธอคงไม่ทอดทิ้งเราไป แต่เมื่อเธอไม่รักเรา หนีไปแล้ว เราเศร้าโศกถึงเธอจักมีประโยชน์อะไร

ดำริแล้วก็ทรงคลายความโศกได้หมด จากนั้นทรงสดุดีเสนกบัณฑิตและพระราชทานทรัพย์ให้เป็นอันมาก

(ทสัณณกชาดก ๒๗/๑๐๐๗-๑๐๑๓)

ในเรื่องนี้พระราชาทรงเศร้าโศกมาก เสนกบัณฑิต จึงใช้การแสดงกลืนดาบดึงดูดให้พระราชาสนพระทัยเสียก่อน จากนั้นบัณฑิตทั้งสามก็ผลัดกันพูดสรรเสริญเพื่อให้พระราชาภาคภูมิพระทัยว่า ทรงกระทำสิ่งที่ทำได้ยาก ทำให้ความโศกคลายไปเป็นลำดับ ประกอบกับทรงคลายความเสน่หาในพระเทวี เหตุสองอย่างนี้ทำให้พระราชาคลายโศก

อนึ่ง การพูดว่าจะให้ทำได้ยากกว่าการกลืนดาบ เพราะเหตุว่า การพูดว่าจะให้เป็นไปเพื่อละความโลภ การฝืนกิเลสย่อมทำได้ยาก ส่วนการกลืนดาบซึ่งเป็นมายากลนั้นทำไปเพราะความโลภในค่าจ้างรางวัล การทำตามอำนาจกิเลสย่อมทำได้ง่ายกว่า


ขุมนุมน้ำตา
พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔

สิ่งที่ผ่าน นานแล้ว ให้แล้วไป ถึงเศร้าใจ ไม่ฝืน คืนมาหา
อีกความสุข ทั้งหลาย ที่หมายตา ใช่ได้มา ด้วยความเศร้า จงเข้าใจ

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

ทุกคนต้องการความสุขทุกขณะจิต ความสุขนั้นต่างก็เคยพบเห็น เคยมีมาแล้วทุกคนมิใช่หรือ เมื่อรู้ว่าความสุขเป็นของดี ทำไมจึงไม่ยึดถือเอาความสุขนั้นไว้ประจำสันดานจนตลอดชีวิต เนื่องจากความไม่เที่ยงอันเป็นความจริงของโลกนี้เองมาตัดรอนไป

(พระบุญนาค โฆโส)

ชุมนุมน้ำตา

ในอดีตกาล ฤษีองค์หนึ่งอาศัยอยู่ในป่าหิมพานต์ ยังชีพอยู่ด้วยผลไม้น้อยใหญ่ ฤษีได้เลี้ยงลูกเนื้อตัวหนึ่งไว้ที่อาศรม เมื่อลูกเนื้อโตขึ้นมีรูปร่างงดงามมาก ฤษีให้ความรักเหมือนลูก

วันหนึ่ง ลูกเนื้อกินหญ้ามากไปจึงตายเพราะอาหารไม่ย่อย ฤษีเที่ยวร่ำร้องว่า ลูกเราตายเสียแล้ว

ในกาลนั้น พระโพธิสัตว์ (ผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) เป็นท้าวสักกะ ทรงเห็นฤษีนั้น ดำริว่า จักทำให้ฤษีสลดใจ จึงเสด็จไปหาฤษี ตรัสว่า การเศร้าโศกถึงลูกเนื้อผู้ตายไปแล้ว ย่อมไม่สมควรแก่ท่านผู้หลีกออกจากเรือนมาบวชเป็นบรรพชิต ฤษีกล่าวว่า ดูก่อนท้าวสักกะ ความรักย่อมเกิดขึ้นเพราะอยู่ร่วมกันมา อาตมภาพไม่อาจละความโศกได้

ท้าวสักกะตรัสว่า ชนเหล่าใดร้องไห้รำพันบ่นเพ้อถึงผู้ที่ตายไปแล้ว และผู้จะตายอยู่ในบัดนี้ การร้องไห้ของชนเหล่านั้น สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวว่าไร้ประโยชน์ เพราะฉะนั้น ท่านอย่าร้องไห้เลย ดูก่อนฤษี ผู้ที่ตายไปแล้ว หากจะกลับเป็นขึ้นได้เพราะการร้องไห้ เราก็จะประชุมกันทั้งหมด ร้องไห้ถึงญาติของกันและกัน

เมื่อท้าวสักกะตรัสอย่างนี้ ฤษีก็ได้คิดว่า การร้องไห้ไร้ประโยชน์ และคลายความโศกลง

(มิคโปตกชาดก ๒๗/๘๐๘-๘๑๒)


มาแล้วก็...ไป
พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

การที่สัตว์เลี้ยงตัวหนึ่งตายไป ไม่ใช่เรื่องที่น่าเศร้าโศกเสียใจอย่างใดเลย แต่ฤษีรักลูกเนื้อเหมือนลูก เมื่อลูกเนื้ออันเป็นที่รักตายจากไป ความโศกจึงเกิดขึ้น แต่ความโศกคงไม่หนักหนาสาหัส ท้าวสักกะจึงไม่ต้องใช้อุบายดึงดูดความสนใจ เพียงให้ข้อคิดว่า การร้องไห้ไม่มีประโยชน์ น้ำตาไม่อาจชุบชีวิตคนตายได้ ฤษีก็สำนึกได้ และคลายความโศกลง

อันชีวี ที่ดับ ล่วงลับไป ถ้าฟื้นได้ เพราะพี่น้อง ร้องโศกศัลย์
พวกเราจง ร่วมกลุ่ม ชุมนุมกัน ร้องรำพัน ถึงญาติมิตร ที่ปลิดปลง

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

มาแล้วก็ไป

ในอดีตกาล มีครอบครัวหนึ่งประกอบด้วย บิดา มารดา บุตร ธิดา ลูกสะใภ้ และสาวใช้ ทั้งหมดเป็นผู้ที่พิจารณาถึงความตายอยู่เนืองๆ

วันหนึ่ง บิดากับบุตรออกไปไถนา บุตรถูกงูเห่ากัดตายขณะกำลังสุมหญ้าแห้ง บิดาเห็นบุตรตายแล้ว ได้วานบุรุษผู้ผ่านมาให้ไปบอกครอบครัวของตนว่า จงอาบน้ำ นุ่งผ้าขาว จัดอาหารสำหรับคนเดียวและดอกไม้ของหอม แล้วรีบมา

เมื่อคนในบ้านมาถึง บิดาก็อาบน้ำ บริโภคอาหาร จากนั้นก็ยกร่างของบุตรขึ้นเผาบนเชิงตะกอน เหมือนเผาท่อนไม้ ไม่เศร้าโศก ไม่เดือดร้อน ยืนระลึกถึงความไม่เที่ยงแห่งชีวิต

ชายผู้หนึ่งมาพบเห็นเข้า จึงถามถึงสาเหตุที่ทำให้พวกญาติไม่เศร้าโศก

บิดาตอบว่า บุตรของเราละสรีระอันคร่ำคร่าไปดุจงูลอกคราบ ร่างกายของเขาใช้อะไรไม่ได้ เขาถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกถึงความร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา ที่เกิดอันใดของเขามีอยู่ เขาก็ไปสู่ที่เกิดอันนั้นแล้ว

มารดาตอบว่า บุตรของดิฉันมาเองจากโลกอื่นโดยที่ดิฉันไม่ได้เชิญ เมื่อจะไปจากโลกนี้ ดิฉันก็มิได้อนุญาตให้เขาไป เขามาอย่างไรก็ไปอย่างนั้น ทำไมจะต้องร่ำไรในการจากไปของเขาเล่า เขาถูกเผาอยู่ย่อมไม่รู้สึกถึงความร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงเขา

น้องสาวตอบว่า ถ้าดิฉันร้องไห้ก็จะผ่ายผอม ความไม่สบายใจก็จะพึงมีแก่ญาติมิตรยิ่งขึ้น พี่ชายของดิฉันถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกถึงความร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงเขา

ภรรยาตอบว่า ผู้ใดเศร้าโศกถึงคนที่ตายไปแล้ว ผู้นั้นก็เหมือนทารกร้องไห้ถึงพระจันทร์อันลอยอยู่ในอากาศ สามีดิฉันถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกถึงความร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงเขา

สาวใช้ตอบว่า หม้อน้ำที่แตกแล้วจะประสานให้ติดอีกไม่ได้ ฉันใด การเศร้าโศกถึงผู้ล่วงลับไปแล้ว ก็เหมือนอย่างนั้น นายของดิฉันถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้สึกถึงความร่ำไรของพวกญาติ เพราะฉะนั้น ดิฉันจึงไม่ร้องไห้ถึงท่าน

(อุรคเปตวัตถุ ๒๖/๙๗)

บุคคลเหล่านี้ไม่เศร้าโศก ในเวลาที่น่าจะเศร้าโศก เพราะทุกคนเจริญมรณสติ คือพิจารณาถึงความตายเป็นประจำจนจิตใจยอมรับความจริงที่ว่า ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ การเจริญมรณสติเป็นประจำเท่ากับได้ฉีดวัคซีนป้องกันความโศก ทำให้ไม่เศร้าโศกเมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และทำให้ตนเองไม่ต้องเป็นทุกข์เนื่องจากความกลัวตาย

นอกจากนี้ เรายังได้คติเตือนใจว่า เมื่อมาเกิดในโลกนี้ ต่างก็มากันเองไม่ต้องมีใครเชิญ เมื่อตายจากโลกนี้ไปสู่โลกอื่น ก็ไม่มีใครห้ามใครได้ ดังนั้นจะเศร้าโศกเสียใจไปทำไม เมื่อทุกคนต่างไปตามยถากรรมของตน

วันเดือนปี ที่ผ่านไป คล้ายความฝัน ชีวิตพลัน หมดไป น่าใจหาย
มวลญาติมิตร เงินทอง ของมากมาย ต้องมลาย จากกัน เหมือนฝันเอย

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

ความสุขในโลกเปรียบเหมือนความฝันและของขอยืมเขามาทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองหมดทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ตายแล้วทิ้งหมด เอาไปไม่ได้ อย่าหลงมัวเมาไปเลย แต่ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้เป็นของเราแท้ๆ หนีไม่พ้น

(สมเด็จพระวันรัต ทับ พุทฺธสิริ)

โศกไปไย

ในอดีตกาล พระเจ้าทสรถเสวยราชย์ในกรุงพาราณสี ทรงมีพระโอรสองค์ใหญ่ทรงพระนามว่า รามบัณฑิต พระโอรสองค์น้องทรงพระนามว่า ลักขณกุมาร พระธิดาทรงพระนามว่า สีดาเทวี

ต่อมา พระอัครมเหสีสิ้นพระชนม์ พระราชาทรงตั้งสตรีอื่นเป็นพระอัครมเหสี พระนางได้ประสูติพระโอรสทรงพระนามว่า ภรตกุมาร พระราชาทรงเสน่หาในพระโอรส จึงประทานพรแก่พระนาง พระนางทรงอาศัยพระพรนั้นทูลขอราชสมบัติให้พระโอรสของพระนาง เมื่อพระราชาไม่ประทานให้ ก็ทูลขออยู่เนือง ๆ

พระราชาทรงเกรงว่าพระนางจะประทุษร้ายพระโอรสทั้งสอง จึงให้พระโอรสทั้งสองหลบหนีไปอยู่ที่อื่นแล้วค่อยกลับมาครองราชย์เมื่อพระราชาสวรรคตแล้ว พระโอรสทั้งสองรวมทั้งพระนางสีดา ได้เสด็จไปสร้างอาศรมอยู่ในป่า ทรงเลี้ยงพระชนมชีพด้วยผลไม้ต่าง ๆ

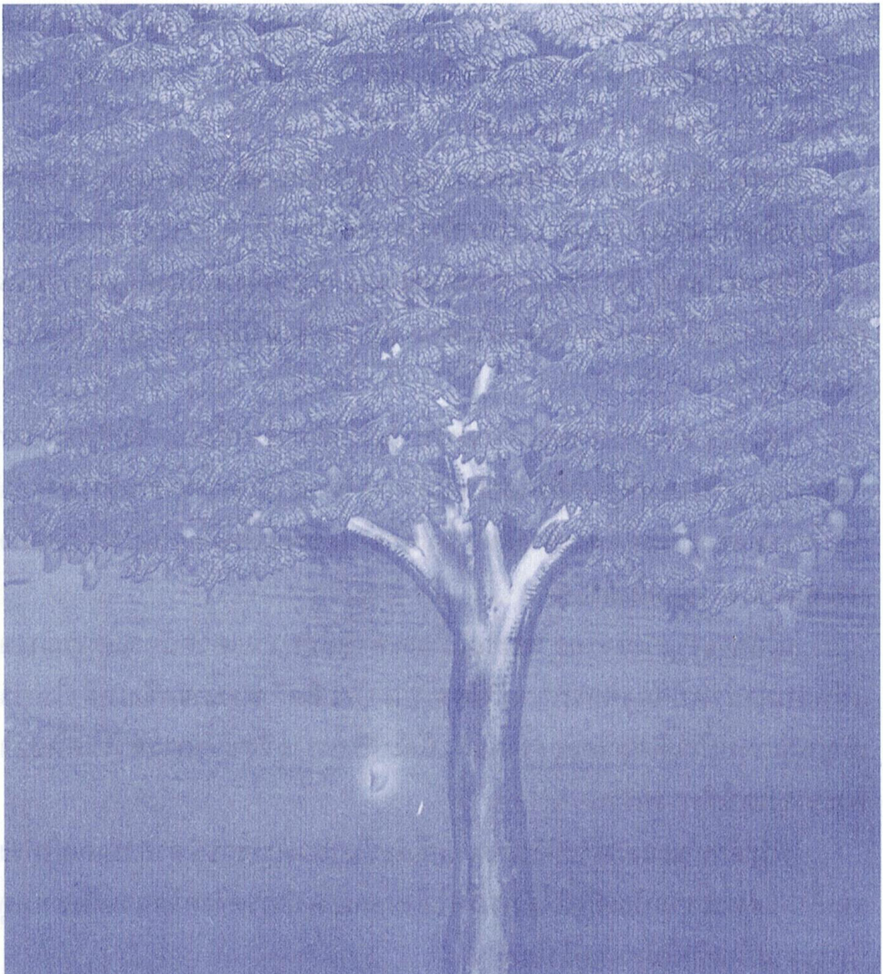
เมื่อพระราชาสวรรคต พระเทวีมีพระดำรัสให้ถวายเศวตฉัตรแด่พระภรต แต่พวกอำมาตย์ต้องการถวายให้พระรามบัณฑิต พระภรตจึงเสด็จไปป่าเชิญพระรามบัณฑิตมาครองราชย์ เมื่อไปถึงทรงแจ้งข่าวการสวรรคตของพระราชบิดาให้ทรงทราบ

พระลักขณะและพระนางสีดา พอได้สดับข่าวพระราชบิดาสวรรคตก็ทรงสลบไป แต่พระรามบัณฑิตมิได้ทรงเศร้าโศกเลย พระภรตจึงตรัสถามถึงสาเหตุที่พระรามบัณฑิตไม่ทรงเศร้าโศก

พระรามบัณฑิตตรัสตอบว่า คนเราไม่สามารถจะรักษาชีวิตที่คนเป็นอันมากพร่ำเพ้อถึง นักปราชญ์ผู้รู้แจ้งจะทำตนให้เดือดร้อนทำไม

ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ คนพาล บัณฑิต คนมั่งมี คนยากจน ล้วนบ่ายหน้าไปหามฤตยูทั้งนั้น

เวลาเช้าเห็นกันอยู่มากคน พอถึงเวลาเย็น บางคนก็ไม่เห็นกัน เวลาเย็นเห็นกันอยู่มากคน พอถึงเวลาเช้า บางคนก็ไม่เห็นกัน


โศกไปไย

ผลไม้ที่สุกแล้ว ต้องหล่นลงเป็นแน่ ฉันใด สัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้วต้องตายเป็นแน่ ฉันนั้น

ถ้าผู้คร่ำครวญหลงเบียดเบียนตนอยู่ จะพึงได้รับประโยชน์สักเล็กน้อยไซร้ บัณฑิตผู้มีปรีชาก็จะพึงทำเช่นนั้นบ้าง

ผู้เบียดเบียนตนเองอยู่ ย่อมซูบผอมผิวพรรณเศร้าหมอง ผู้ที่ตายไปแล้วไม่ได้ช่วยคุ้มครองรักษาด้วยการร่ำไห้นั้นเลย การร่ำไห้ไร้ประโยชน์

คนฉลาดพึงดับไฟที่ไหม้เรือนด้วยน้ำ ฉันใด นักปราชญ์ผู้ได้รับการศึกษามาดี มีปัญญาเฉลียวฉลาด พึงรีบกำจัดความโศกที่เกิดขึ้นโดยพลันเหมือนลมพัดปุยนุ่น ฉะนั้น

คนๆ เดียวเท่านั้นตายไป คนๆ เดียวเท่านั้นเกิดในตระกูล ส่วนการคบหากันของสรรพสัตว์ มีการเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างยิ่ง

เพราะเหตุนั้นแล ความเศร้าโศกแม้จะมากมาย ก็ไม่ทำให้จิตใจของนักปราชญ์ผู้เป็นพหูสูต (เล่าเรียนมาก) มองเห็นโลกนี้และโลกหน้า รู้ทั่วถึงธรรมให้เร่าร้อนได้

เมื่อฝูงชนฟังธรรมเทศนาอันประกาศความไม่เที่ยงนี้แล้วก็พากันคลายโศก ต่อจากนั้น พระภรตกุมารทูลเชิญพระรามบัณฑิตไปครองราชสมบัติในกรุงพาราณสี

(ทสรถชาดก ๒๗/๑๕๖๕-๑๕๗๔)

ในเรื่องนี้ พระรามบัณฑิตทรงเตือนสติฝูงชนให้คลายโศก โดยตรัสว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เปรียบเหมือนผลไม้สุกต้องร่วงหล่นจากต้น แต่ไม่รู้ว่าเวลาใด นี่เป็นกฎธรรมดาที่ทุกคนต้องรับรู้และยอมรับ ผู้ใดไม่ยอมรับความจริงนี้ ย่อมทุกข์ใจเปล่าๆ การร้องไห้คร่ำครวญไม่อาจทำประโยชน์หรือความเจริญให้แก่ผู้ที่ยังอยู่และผู้ที่จากไป ดังนั้นคนที่ฉลาดก็ควรรีบกำจัดความโศกเสีย

อันความตาย ชายนารี หนีไม่พ้น ถึงมีจน ก็ต้องตาย วายเป็นผี

ถึงแสนรัก ก็ต้องร้าง ห่างทันที ไม่วันนี้ ก็วันหน้า จริงหนาเรา

ชีวิตคนเราเปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่ตั้งอยู่บนปลายเหล็กแหลม จะร่วงหล่น

ลงมาแสนจะง่ายดาย เราจะต้องจากกัน ทิ้งกันไปอย่างแน่นอน เขาไม่ทิ้งเรา เราก็ต้องทิ้งเขาไปก่อน ทั้งๆ ที่เราไม่อยากทิ้งก็ต้องทิ้ง ทิ้งร่างที่ไร้วิญญาณ ดุจขอนไม้ ให้เขาเอาใส่โลงแล้วเผาให้เหลือแต่ขี้เถ้า เราจะต้องหวงต้องห่วง อะไรกันมากมายไปอีกเล่า

ผู้เขลาต่อโลกธรรม

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์บังเกิดในตระกูลเศรษฐีมีทรัพย์ ๘๐ โกฏิ เมื่อเจริญวัยแล้วมารดาบิดาได้ตายไปพี่ชายพระโพธิสัตว์จึงจัดแจงทรัพย์สมบัติแทน

ต่อมา พี่ชายก็ป่วยไข้ตายไปอีก ญาติมิตรทั้งหลายพากันร้องไห้คร่ำครวญ ส่วนพระโพธิสัตว์ไม่คร่ำครวญ ไม่ร้องไห้ คนทั้งหลายจึงติเตียนว่า ดูเถิดท่านทั้งหลาย เมื่อพี่ชายของผู้นี้ตายไปแล้ว อาการแม้สักว่าหน้าสยิ้วก็ไม่มี เขามีใจแข็งกระด้างมาก คงอยากให้พี่ชายตาย ด้วยคิดว่าเราเท่านั้นจักได้ใช้สอยทรัพย์สมบัติ

พระโพธิสัตว์ได้ฟังแล้วจึงตอบว่า ท่านทั้งหลายไม่รู้จักโลกธรรม ๘ ประการ เพราะความที่ตนเป็นคนเขลา จึงพากันร้องไห้ว่า พี่ชายของเราตาย แม้เราเองก็จักตาย ทำไมท่านทั้งหลายจึงไม่ร้องไห้ถึงเราบ้างว่า ผู้นี้ก็จักตาย ทำไมท่านทั้งหลายจึงไม่ร้องไห้ถึงตนเองบ้างว่า แม้เราทั้งหลายก็จักตาย สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง แม้สังขารอย่างหนึ่งซึ่งสามารถดำรงอยู่ตามสภาวะนั้นนั่นแหละย่อมไม่มี ท่านทั้งหลายเป็นผู้บอดเขลา ไม่รู้จักโลกธรรม ๘ ประการ จึงพากันร้องไห้เพราะความไม่รู้ เราจักร้องไห้เพื่ออะไรกัน

แล้วแสดงธรรมแก่ญาติว่าท่านทั้งหลายย่อมร้องไห้ถึงแต่คนที่ตายไปแล้ว ทำไมจึงไม่ร้องไห้ถึงคนที่จักตายบ้างเล่า สัตว์ทุกจำพวกผู้ครองสรีระไว้ ย่อมละทิ้งชีวิตไปโดยลำดับ

เทวดา มนุษย์ สัตว์ ๔ เท้า นกและงู ไม่มีอิสระในสรีระร่างกายนี้ ถึงจะอภิรมย์อยู่ในร่างกายนี้ ก็ต้องละทิ้งชีวิตไปทั้งนั้น

สุขทุกข์ที่เพ่งเล็งกันอยู่ในหมู่มนุษย์ เป็นของแปรผันไม่มั่นคง ความ

อันลาภยศ	สรรเสริญ	พาเพลินใจ
ยามยิ่งใหญ่	สุขใจจริง	หยิ่งผยอง
ยามเสื่อมลาภ	ไร้ยศ	หมดลำพอง
รู้ทำนอง	โลกธรรรม	ไม่ช้ำใจ

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)



วจีรพรณ์ บุรพรัตน์
วันที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

คร่ำครวญ ความร่ำไห้ ไม่เป็นประโยชน์เลย เพราะเหตุไร ความโศกจึงท่วมทับท่านได้

พวกนักเลงและพวกขี้เหล้า ผู้ไม่ทำความเจริญ เป็นพาลหยาบช้า ไม่มีความเพียร ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมสำคัญนักปราชญ์ว่าเป็นคนพาล

พระโพธิสัตว์เมื่อแสดงธรรมแก่ญาติอย่างนี้แล้ว ก็ทำให้ญาติทั้งหมดคลายโศก

(มตโรทนชาดก ๒๗/๕๖๖-๕๖๙)

ในเรื่องนี้พระโพธิสัตว์ผู้ไม่เศร้าโศกเมื่อพี่ชายตายได้พูดสะกิดใจพวกญาติผู้กำลังร้องไห้เศร้าโศกว่า ทำไมไม่ร้องไห้ถึงคนเป็นที่จะต้องตายบ้าง เพื่อให้คนเหล่านั้นสำนึกได้ว่า แม้พวกตนก็ต้องตายเหมือนกัน

การร้องไห้ไร้ประโยชน์ มีแต่คนโง่เขลาเท่านั้นที่ร้องไห้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ความตายเป็นเรื่องธรรมดา จึงไม่ควรเสียใจ เมื่อพวกญาติถูกเตือนอย่างนี้ก็หายเศร้าโศก

โลกธรรม คือ ธรรมดาของโลกนี้ มีอยู่ ๘ ประการคือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ สี่ข้อแรกน่าชื่นชมยินดี ทุกคนอยากมีอยากได้ สี่ข้อหลังไม่น่ายินดีไม่มีใครปรารถนาแต่ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น กล่าวคือ เมื่อมีลาภ พอถึงคราวลาภก็เสื่อม มียศแล้วก็มีเสื่อมยศ ดังนั้น ท่านจึงสอนมิให้มัวเมากับโลกธรรมฝ่ายที่น่ายินดี และไม่ให้ทุกข์โศกเกินไปเมื่อถึงคราวที่ลาภยศต้องวิบัติ

ความสุขก็ ยึดไว้ ไม่ได้ดอก ความทุกข์ก็ หลอกหลอก จริงที่ไหน
ทุกทุกสิ่ง เพียงผ่านมา แล้วลาไกล เหลือไว้แต่ ความว่าง อย่างนั้นเอง

(พลอยฟ้า)

สิ้นสุดที่ความตาย

ในอดีตกาล ณ กรุงพาราณสี พระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์ เจริญวัยแล้วเล่าเรียนศิลปะในเมืองตักกสิลาแล้วกลับไปยังสำนักของบิดามารดา

ทั้งที่พระโพธิสัตว์ไม่ต้องการครองเรือน บิดามารดาก็ได้ทำการสมรสให้กับกุมาริกาผู้มีรูปร่างงดงาม ชื่อ สัมมิลลหาสินี (ต่อไปจะเรียกย่อๆ ว่า สินี)

เมื่อบิดามารดาของพระโพธิสัตว์สิ้นชีวิตแล้ว พระโพธิสัตว์และนางสินีก็สละทรัพย์ทั้งหมดให้เป็นทาน แล้วทั้งสองก็ออกบวชไปอยู่ป่าหิมพานต์

วันหนึ่ง นักบวชทั้งสองออกจากป่าหิมพานต์ เที่ยวไปถึงพระราชอุทยานเมืองพาราณสี นางสินีเกิดอาพาธและมีอาการทรุดลงเพราะไม่ได้ยาที่สมควร พระโพธิสัตว์จึงพยุงนางไปที่ประตูพระนคร ให้นอนในศาลาแห่งหนึ่ง ส่วนตนเข้าไปภิกขาจาร เมื่อพระโพธิสัตว์ยังไม่ทันกลับมา นางได้ถึงแก่กรรมลง มหาชนเห็นรูปสมบัติของนางก็พากันห้อมล้อมร้องไห้

พระโพธิสัตว์กลับมาพบเข้าก็ดำริว่า สิ่งที่มีอันจะแตกไปเป็นธรรมดาย่อมแตกไป สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงหนอ แล้วนั่งบริโภคอาหารบนแผ่นกระดานที่นางนอนอยู่

มหาชนถามว่า นักบวชหญิงนี้เป็นอะไรกับท่าน

พระโพธิสัตว์กล่าวว่า เมื่อเวลาเป็นคฤหัสถ์ นางเป็นภรรยาของเรา

มหาชนถามว่า แม้พวกเรายังทนไม่ได้พากันร้องไห้ เพราะเหตุไรท่านจึงไม่ร้องไห้

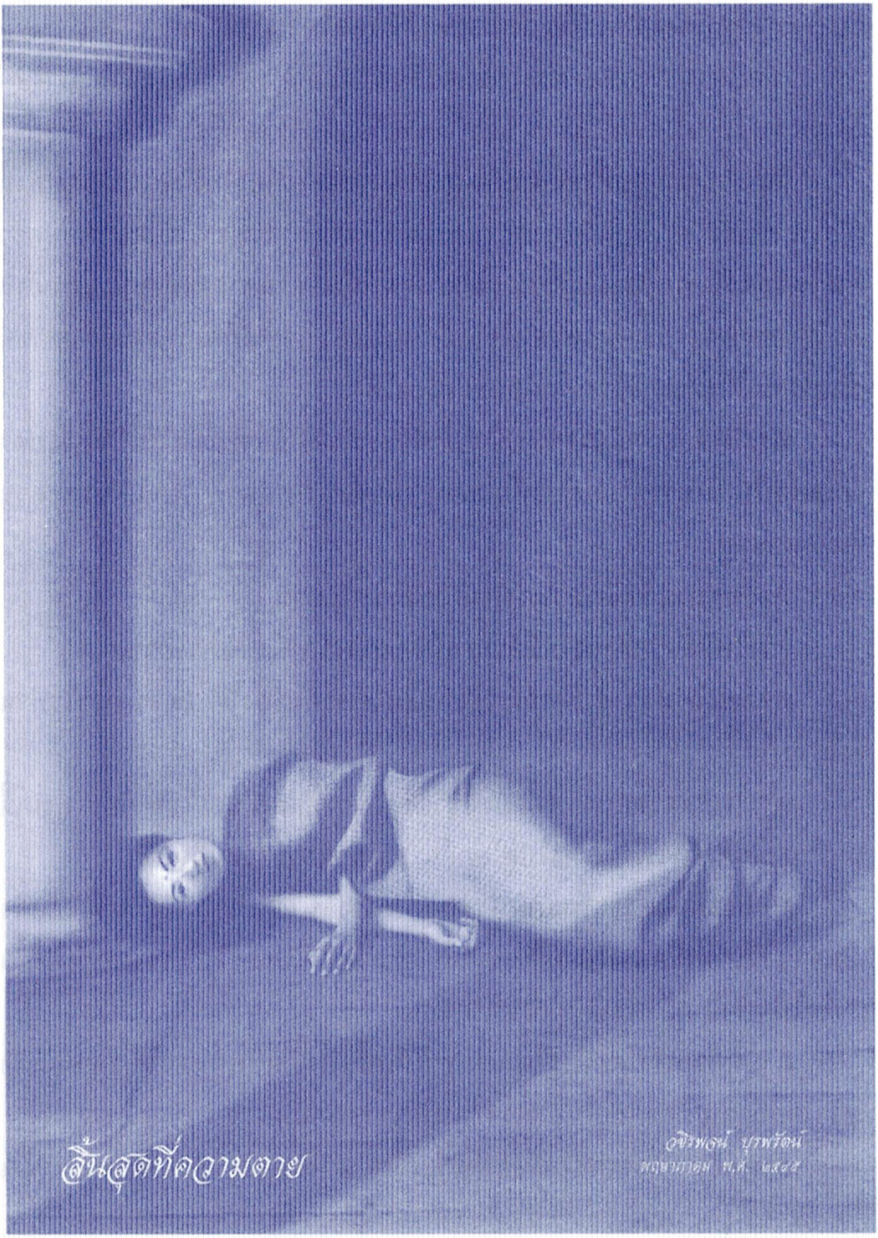
พระโพธิสัตว์ตอบว่า เมื่อยังมีชีวิตอยู่ นางย่อมเป็นอะไรๆ กับเรา บัดนี้ไม่เป็นอะไรๆ กัน เพราะนางไปสู่โลกอื่น ไปสู่อำนาจของคนอื่นแล้ว

จากนั้นก็แสดงธรรมแก่มหาชนว่า นางสินีได้ไปอยู่กับผู้ที่ตายไปแล้วเป็นจำนวนมาก เมื่อนางไปอยู่กับพวกนั้นแล้ว ก็ไม่ได้เป็นอะไรกับเรา เพราะฉะนั้นเราจึงไม่เศร้าโศกถึงนางสินีผู้เป็นที่รักนี้

ถ้าบุคคลเศร้าโศกถึงผู้ใด แล้วทำให้ผู้นั้นฟื้นคืนชีพขึ้นมาได้ บุคคลก็พึงเศร้าโศกถึงตน ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของมัจจุราชทุกเมื่อ

อายุสังขารใช่จะเสื่อมไปเฉพาะเมื่อยืน นั่ง นอน หรือเดินอยู่เท่านั้นก็หาไม่ แม้ในเวลาอันน้อยนิดชั่วหลับตาลืมตา วัยก็เสื่อมไปแล้ว

เมื่อชีวิตและร่างกายดำเนินไปสู่ความเสื่อมเช่นนี้ ความพลัดพรากจาก


สิ้นสุดที่ความตาย
วชิรพงษ์ บุรพรัตน์

กันก็ต้องมีโดยไม่ต้องสงสัย ผู้ที่ยังอยู่ควรเมตตาต่อกัน ส่วนผู้ที่ตายไปแล้วไม่ควรเศร้าโศกถึง

เมื่อพระโพธิสัตว์แสดงธรรมแล้ว มหาชนพากันกระทำฌาปนกิจศพนางสินี จากนั้นพระโพธิสัตว์ก็ไปป่าหิมพานต์ ทำฌานและอภิญญาให้บังเกิด มีพรหมโลกเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

(อนนุโสจิยชาดก ๒๗/๖๑๐-๖๑๓)

คติที่ได้จากเรื่องนี้คือ คนเราจะมีความสัมพันธ์กันในฐานะต่างๆ เช่น พ่อแม่ พี่น้อง บุตรหลาน ญาติมิตร คู่ครองหรือคนรัก ต่อเมื่อต่างก็ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อฝ่ายหนึ่งตายจากไป ความสัมพันธ์ก็สิ้นสุดลง เหลือไว้เพียงแค่ความทรงจำของผู้ที่ยังอยู่ ความทรงจำนี้เปรียบเหมือนความฝัน ซึ่งว่างเปล่าไม่จริงจังอะไร จึงไม่ควรเก็บเอามาคิดปรุงแต่งให้อาลัยอาวรณ์ เศร้าใจ เสียใจไปเปล่าๆ

ละครโลก รับบท กำหนดเล่น ต่างรำเต้น ตามไป ในคอกขัง
พอจบฉาก จากไป ไม่จีรัง มิอาจหวัง วิงวอน ย้อนกลับคืน

ทีใครทีมัน

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์เป็นอำมาตย์ผู้สอนธรรมของพระเจ้าพาราณสี พระเจ้าพาราณสีได้ยกกองทัพใหญ่เสด็จไปนครสาวัตถี จับพระเจ้าโกศลได้ แล้วยึดนครสาวัตถีไว้ ทรงตั้งข้าหลวงคอยดูแล แล้วขนทรัพย์สมบัติกลับกรุงพาราณสี บรรจุไว้ในตุ่มโลหะแล้วฝังไว้ในพระราชอุทยาน

ฉัตตกุมารซึ่งเป็นโอรสของพระเจ้าโกศล เสด็จหนีไปเมืองตักกสิลา เรียนศิลปวิทยา แล้วเสด็จจาริกไปถึงชนบทแห่งหนึ่ง พบดาบส ๕๐๐ รูป จึงบวชเป็นดาบส แล้วเรียนความรู้ของดาบสเหล่านั้นได้หมด ต่อมา ก็ได้เป็นศาสดาในคณะ จึงชวนพวกดาบสออกจากชนบท จาริกไปจนถึงเมืองพาราณสี พักที่พระราชอุทยาน รุ่งขึ้นได้เข้าไปภิกขาจารในเมือง

พระเจ้าพาราณสีทอดพระเนตรเห็นดาบสเหล่านั้น ทรงเลื่อมใส จึงให้นิมนต์มาที่ท้องพระโรง ถวายภัตตาหาร แล้วตรัสถามปัญหาต่างๆ ฉัตตดาบสก็แก้

ได้หมด หลังภัตกิจก็กระทำอนุโมทนาอันวิจิตรงดงาม พระราชทรงเลื่อมใสยิ่งขึ้น และโปรดให้พวกดาบสอยู่ในพระราชอุทยานได้

ฉัตตดาบสสืบรู้ว่าทรัพย์ฝังอยู่ในพระราชอุทยาน จึงบอกความจริงให้พวกดาบสทราบ และขอให้พวกดาบสสึกออกมาช่วยกู้ราชสมบัติของตน พวกดาบสก็ยินดี จากนั้นก็ช่วยกันขุดตุ่มทรัพย์ขึ้นมา เอาทรัพย์ใส่กระสอบหนัง เอาหญ้าใส่ในตุ่มแทน แล้วรีบหนีไปนครสาวัตถีพร้อมด้วยทรัพย์ จับพวกข้าหลวงแล้วยึดราชสมบัติคืน

เมื่อพระเจ้าพาราณสีทรงทราบข่าวก็เสด็จไปที่พระราชอุทยาน รับสั่งให้เปิดตุ่มทรัพย์ ทรงเห็นแต่หญ้าเท่านั้น ท้าวเธอทรงเศร้าโศกอย่างใหญ่หลวงเพราะทรัพย์เป็นเหตุ เสด็จกลับพระนครแล้ว ทรงบ่นเพ้ออยู่ว่า หญ้า หญ้า

วันหนึ่ง เมื่อพระราชาทรงบ่นเพ้อ พระโพธิสัตว์จึงกล่าวว่า พระองค์ตรัสเพ้ออยู่ว่า หญ้า หญ้า ใครหนอนำเอาหญ้ามาถวายพระองค์ พระองค์มีกิจด้วยหญ้าหรือ จึงตรัสถึงแต่หญ้าเท่านั้น

พระราชาตรัสว่า ฉัตตฤษีผู้มีร่างกายสูงใหญ่ เป็นพรหมจารี เป็นพหูสูตมาอยู่ ณ ที่นี้ เขาลักทรัพย์ของเราจนหมด ใส่หญ้าไว้ในตุ่มแทนทรัพย์ แล้วหนีไป

พระโพธิสัตว์กล่าวว่า การถือเอาทรัพย์ของตนไปจนหมด และการไม่ถือเอาหญ้า เป็นกิจที่ผู้ปรารถนาเอาของน้อยมาแลกของมาก พึงกระทำอย่างนั้น ฉัตตฤษีใส่หญ้าในตุ่มแล้วหนีไป การร่ำไรรำพันในเรื่องนั้นจะมีประโยชน์อะไร

พระราชาตรัสว่า ผู้มีศีลทั้งหลายย่อมไม่ทำอย่างนั้น คนพาลย่อมทำอนาจารอย่างนี้เป็นปกติ ความเป็นบัณฑิตจักทำคนผู้ทุศีล มีศีลไม่ยั่งยืน ให้เป็นคนอย่างไร (ความรู้ไม่อาจช่วยคนทุศีลให้พ้นจากความวิบัติ)

เมื่อพระราชาติเตียนฉัตตฤษีอย่างนี้แล้ว ก็คลายความโศกลงได้เพราะคำพูดของพระโพธิสัตว์

(พรหาฉัตตชาดก ๒๗/๖๔๒-๖๔๕)

ถ้าทุกอย่าง ต้องได้ ดังใจคิด ชั่วชีวิต จะเอาของ กองที่ไหน
จะได้บ้าง เสียบ้าง ช่างปะไร นี่แหละไซร้ ชีวิตมนุษย์ ปุถุชน

การครอบครองมากเกินไปทำให้เกิดปัญหา ความต้องการที่เพิ่มมากขึ้นมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เกิดปัญหา ยิ่งท่านครอบครองมากขึ้น ท่านยิ่งมีความต้องการมากขึ้น และมันทำให้ท่านต้องดูแลรักษามันมากยิ่งขึ้นเช่นกัน มันทำให้ท่านสูญเสียมากยิ่งขึ้น ท่านกำลังครอบครองสิ่งเหล่านั้น หรือถูกสิ่งเหล่านั้นครอบครองกันแน่?

(The Tao of Leadership by John Heider มีผู้แปลไว้ในแมคคอร์มิคสาร)

โชคในเคราะห์

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน พราหมณ์ชาวเมืองสาวัตถีผู้หนึ่งหักร้างถางป่าเพื่อทำไร่ พระศาสดาทรงเห็นอุปนิสัยของเขา จึงเสด็จไปกระทำปฏิสันถารกับเขาบ่อยๆ

วันหนึ่งพราหมณ์กราบทูลว่า วันนี้เป็นมงคลในการหว่านข้าวของข้าพระองค์ เมื่อข้าวกล้าสำเร็จแล้ว ข้าพระองค์จักถวายมหาทานแด่ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข พระศาสดาทรงรับด้วยดุษณีภาพ

รุ่งขึ้นพราหมณ์ยืนดูข้าวกล้าอยู่ พระศาสดาก็เสด็จมาทักทายพราหมณ์แล้วเสด็จหลีกไป พราหมณ์คิดว่า พระสมณโคดมมาเนือง ๆ คงมีความต้องการภัตร (ข้าว) อย่างไม่ต้องสงสัย

ต่อมาเมื่อข้าวแก่แล้ว พราหมณ์ตกลงใจจะเกี่ยวในวันรุ่งขึ้น ในคืนนั้นเองฝนตกตลอดคืน ห้วงน้ำใหญ่ไหลมาพัดพาข้าวลงทะเลหมด พราหมณ์มองดูความย่อยยับแห่งข้าวแล้วเกิดความเสียใจอย่างแรง ยกมือตีอกคร่ำครวญ ไปถึงเรือน แล้วลงนอนบ่นพร่ำ

ในเวลาใกล้รุ่ง พระศาสดาทอดพระเนตรเห็นพราหมณ์ถูกความเสียใจครอบงำ ทรงดำริว่าเราต้องเป็นที่พึ่งของพราหมณ์ รุ่งขึ้น เสด็จไปบิณฑบาตในนครสาวัตถี เสวยเสร็จแล้วเสด็จไปโปรดพราหมณ์พร้อมด้วยสมณะติดตาม พราหมณ์เห็นพระศาสดาเสด็จมาเยี่ยม ก็ค่อยได้ความโปร่งใจ

พระศาสดาประทับนั่งบนอาสนะที่จัดไว้ ตรัสถามว่า ดูก่อนพราหมณ์

เหตุไรจึงเศร้าหมองไปเล่า

พราหมณ์ตอบว่า พระองค์ย่อมทราบการงานที่ข้าพระองค์กระทำ ข้าพระองค์เคยกราบทูลไว้ว่า เมื่อข้าวกล้านี้สำเร็จ ข้าพระองค์จักถวายทานแด่พระองค์ บัดนี้ห้วงน้ำใหญ่พัดพาข้าวของข้าพระองค์ลงทะเลหมด ข้าวเปลือกประมาณ ๑๐๐ เกวียนเสียหายหมด เหตุนั้น ความโศกอย่างใหญ่หลวงจึงเกิดแก่ข้าพระองค์

พระศาสดาตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ **ก็เมื่อท่านเศร้าโศกอยู่ สิ่งที่เสียหายไปแล้วจะกลับคืนมาได้หรือ**

พราหมณ์กราบทูลว่า ข้อนั้นเป็นไปไม่ได้แน่นอนพระเจ้าข้า

พระศาสดาตรัสว่า เมื่อเป็นอย่างนี้ท่านเศร้าโศกเพราะเหตุไร **ขึ้นชื่อว่าทรัพย์และข้าวเปลือก ถึงคราวเกิดก็เกิด ถึงคราวเสียหายก็เสียหาย สิ่งที่มีการปรุงแต่ง จะไม่มีความเสียหายนั้นไม่มีดอก** ท่านอย่าคิดไปเลย

หลังจากปลอบเขาแล้ว พระศาสดาก็ทรงแสดงธรรมอันเป็นที่สบายแก่เขา เมื่อจบพระธรรมเทศนา พราหมณ์ได้เป็นโสดาบัน และคลายความโศกลง

(อรรถกถากามชาดก ทวาทสกนิบาต)

ในเรื่องทั้งสองนี้ พระราชาและพราหมณ์เศร้าโศกเสียใจ เพราะความเสื่อมแห่งทรัพย์เป็นเหตุ *ธรรมดาของทรัพย์สมบัติทั้งหลายนั้น ย่อมละทิ้งเจ้าของไปเสียก่อนก็มี บางทีเจ้าของย่อมละทิ้งทรัพย์สมบัติเหล่านั้นไปก่อนก็มี ทรัพย์สมบัติที่บริโภคใช้สอยกันอยู่เป็นของไม่แน่นอน* ดังนั้น จึงไม่ควรเศร้าโศกเมื่อเสื่อมจากทรัพย์สมบัติ ถึงจะเศร้าโศกก็ไม่อาจทำให้ทรัพย์สมบัติที่วิบัติไปกลับคืนมาได้

ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา แม้แต่ตัวเราเอง ดังนั้น จะห่วงไปไยกับทรัพย์สมบัติที่เป็นของนอกกาย ตายแล้วก็เอาติดตัวไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้ในโลกให้คนอื่นใช้สอยต่อไป

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่ มีเพียงแต่ ต้นทุน บุญกุศล
ทรัพย์สมบัติ ทิ้งไว้ ให้ปวงชน แม้ร่างตน เขาก็เอา ไปเผาไฟ

เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกไฉน
เจ้ามามือเปล่า เจ้าจะ เอาอะไร เจ้าก็ไป มือเปล่า เหมือนเจ้ามา

(จุฬาลงกรณ์ ปร.)

สิ่งที่ตามทรัพย์สมบัติมานั้นไม่ใช่อื่นไกลเลย มันคือความวิบัตินั่นเอง

ความมั่งมีไม่ใช่สิ่งเที่ยงแท้แน่นอน จึงไม่ต่างอะไรกับดวงเทียนที่ถูกจุดไว้ในที่แจ้ง ถึงแม้มีมากเล่มก็อาจพลันดับไปในไม่ช้า

คนเราเมื่อเกิดมาก็แต่ตัวเปล่ามิได้มีผู้ใดนำเอาทรัพย์สินหรือเครื่องประดับสักชิ้นติดตัวมาเลย เมื่อยามจะตาย ทุกคนก็ต้องทิ้งสมบัติที่หามาด้วยความเหนื่อยยากไว้เบื้องหลัง จะมีผู้ใดนำสมบัติแม้แต่ชิ้นเดียวติดตัวไปก็ไม่มี เมื่อทรัพย์สมบัติทั้งหลายมีภาวะความจริงเป็นอย่างนี้ บุคคลก็ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของตนแต่ผู้เดียว เขาควรคิดอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของโลก ส่วนที่อยู่ในความครอบครองของเขา เป็นเพียงการยืมมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น

ฐานะที่ไม่มีใครพึงได้

สมัยหนึ่ง พระนางภัททาราชเทวี ผู้เป็นที่รักแห่งพระราชาพระนามว่ามุณฑะ ได้ทิวงคต พระราชาไม่ทรงสนาน ไม่ทรงแต่งพระองค์ ไม่เสวย ไม่ทรงประกอบพระราชกรณียกิจ ทรงซบเซาอยู่ที่พระศพพระราชเทวีตลอดคืนตลอดวัน

ครั้งนั้น พระราชาได้ตรัสสั่งมหาอำมาตย์ให้ยกพระศพลงในรางเหล็กที่เต็มไปด้วยน้ำมัน แล้วปิดด้วยรางเหล็กอื่น เพื่อให้ได้เห็นพระศพนานๆ มหาอำมาตย์ก็ทำตามรับสั่ง แล้วคิดว่า ท่านพระนารทะอยู่ที่กุกกุฏาราม ใกล้นครปาตลีบุตร ท่านเป็นบัณฑิต มีถ้อยคำวิจิตร มีปฏิภาณดีงาม และเป็นพระอรหันต์ ควรที่พระราชาจะเสด็จไปหา หลังจากได้ทรงสดับธรรมแล้วอาจจะทรงละความโศกได้ ดำริแล้วก็ไปเฝ้าและกราบทูลให้พระราชาทรงทราบ

พระราชาทรงเห็นด้วยเมื่อได้เวลาอันควรก็เสด็จไปพร้อมด้วยมหาอำมาตย์และข้าราชบริพาร เข้าไปหาท่านพระนารทะถึงพระอาราม ทรงอภิวาท แล้วประทับ ณ ที่อันสมควร

ท่านพระนารทะได้ทูลพระเจ้ามุณฑะว่า ขอถวายพระพร ปุถุชนผู้ไม่ได้ฟังธรรม เมื่อประสบกับความแก่ ความเจ็บไข้ ต้องพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก ย่อมไม่พิจารณาดังนี้ว่า ไม่ใช่เราผู้เดียวที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่พิจารณาโดยแยบคาย เขาย่อมเศร้าโศก ร่ำไร ทุบอก คร่ำครวญ หลงงมงาย แม้อาหารก็ไม่อยากรับประทาน แม้กายก็เศร้าหมอง ซูบผอม แม้การงานก็พึงหยุดชะงัก แม้พวกศัตรูก็พึงดีใจ แม้พวกมิตรก็พึงเสียใจ นี้เรียกว่าปุถุชนผู้ไม่ได้ฟังธรรม ถูกลูกศรคือความโศกที่มีพิษเสียบแทงแล้ว ย่อมทำตนให้เดือดร้อน

ส่วนอริยสาวกผู้ได้ฟังธรรม เมื่อประสบกับความแก่ ความเจ็บไข้ ต้องพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก ย่อมพิจารณาดังนี้ว่า ไม่ใช่เราผู้เดียวเท่านั้นที่ประสบกับสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อพิจารณาโดยแยบคาย เขาย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ร่ำไร ไม่ทุบอก ไม่คร่ำครวญ ไม่หลงงมงาย นี้เรียกว่าอริยสาวกผู้ได้ฟังธรรม ถอนลูกศรคือความโศกที่มีพิษเสียบแทง ปุถุชนผู้ไม่ได้ฟังธรรม ย่อมทำตนให้เดือดร้อน อริยสาวกผู้ไม่มีความโศก ปราศจากลูกศร ย่อมดับทุกข์ร้อนได้ด้วยตนเอง

ท่านพระนารทะได้กล่าวต่ออีกว่า ประโยชน์แม้เล็กน้อยอันใครๆ ย่อมไม่ได้เพราะการเศร้าโศก การคร่ำครวญ พวกศัตรูทราบว่าเขาเศร้าโศกเป็นทุกข์ย่อมดีใจ

ก็คราวใดบัณฑิตพิจารณารู้เนื้อความ ไม่หวั่นไหวในอันตรายทั้งหลาย คราวนั้นพวกศัตรูย่อมเป็นทุกข์เมื่อเห็นหน้าอันยิ้มแย้มของบัณฑิตนั้น

บัณฑิตพึงได้ประโยชน์เพราะการสรรเสริญ เพราะความรู้ เพราะกล่าวคำสุภาษิต เพราะการบำเพ็ญทาน หรือเพราะประเพณีของตน ก็พึงบากบั่นในที่นั้นๆ ด้วยประการนั้นๆ

ถ้าพึงทราบว่า ความต้องการอย่างนี้ อันเราหรือผู้อื่นไม่พึงได้ไซร้ ก็ไม่ควรเศร้าโศก ควรตั้งใจทำงานโดยเด็ดขาดว่า บัดนี้เราทำอะไรอยู่

ในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนา พระเจ้ามุณฑะทรงละความโศกได้ แล้ว

ตรัสสั่งมหาอำมาตย์ว่า ท่านถวายพระเพลิงพระศพพระนางภัททาราชเทวี แล้วจงทำเป็นสถูปไว้ ตั้งแต่นี้ไป เราจักอาบน้ำแต่งตัว บริโภคอาหาร และประกอบการงาน

(นารทสูตร ๒๒/๕๐)

คติที่ได้จากเรื่องนี้คือ คนเราต้องรู้จักทำใจเมื่อไม่สมปรารถนา เพราะว่า *สิ่งทั้งหลายที่เกิดมีขึ้นเป็นขึ้นในโลกนี้ มิได้ขึ้นอยู่กับว่า ต้องเฉพาะที่เราชอบเราเห็นด้วยเท่านั้น จึงจะเกิดมีขึ้นเป็นขึ้นได้ แม้สิ่งที่เราไม่ชอบไม่เห็นด้วยเลย มันก็เกิดมีขึ้นเป็นขึ้นได้* เช่น การพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของที่เรารัก การตั้งความปรารถนาว่า บุคคลที่เรารักจงอยู่กับเรานานๆ อย่าแปรเป็นอื่น อย่าด่วนจากเราไปเลย นี้ย่อมเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักทำใจ คืออย่าได้เศร้าโศกเสียใจเมื่อคนที่เรารักแปรเป็นอื่น หรือตายจากไป

เรากำเนิด เกิดมา ในหล้าโลก สุขกับโศก คงอยู่ เป็นคู่สอง
เดี๋ยวทุกข์มา สุขมา พากันครอง เหมือนเขาร้อง รำเต้น เล่นลิเก

มากรักมักโศก

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน สุทัตตี หลานสาวอันเป็นที่รักของนางวิสาขาได้เสียชีวิตลง เมื่อได้สั่งให้ฝังศพหลานสาวแล้ว นางวิสาขาก็ยังเศร้าโศกเสียใจอยู่ จึงไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร

พระศาสดาตรัสว่า วิสาขา ทำไมเธอจึงมีความทุกข์ใจเสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่ นางจึงทูลเรื่องหลานสาวให้ทรงทราบ แล้วกราบทูลว่า นางกุมารีนั้นเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้หม่อมฉันไม่เห็นใครเช่นนั้น

พระศาสดา : วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถีมีมนุษย์ประมาณเท่าไร

วิสาขา : มีประมาณ ๗ โกฏิ พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็ถ้าชนทั้งหมดนี้ พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซร้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

วิสาขา : อย่างนั้น พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายวันละเท่าไร

วิสาขา : มาก พระเจ้าข้า

พระศาสดา : เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอคงจะเศร้าโศกเสียใจจนต้องเที่ยวร้องไห้อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนทีเดียว

วิสาขา : หม่อมฉันทราบแล้ว พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ถ้ากระนั้น เธออย่าเศร้าโศกเลย ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นแล้วจากความรัก ภัยจักมีมาแต่ไหน

(อรรถกถาธรรมบทภาค ๖ เรื่องนางวิสาขาอุบาสิกา)

ความโศกย่อมเกิดจากความรัก ถ้ามีความรักมาก ก็มีความโศกมากเป็นเงาตามตัว *นางวิสาขาต้องรับภาระความแก่ ความเจ็บ ความตายของตนเองเป็นภาระที่หนักมากอยู่แล้ว แต่ก็ยังไม่รู้สึกตัว ยังไปรักใคร่ห่วงใยบุตรหลานจำนวนมากของตน ต้องรับภาระความแก่ ความเจ็บ ความตายของคนอื่นๆ อีก ลองคิดดูเถิดว่าเป็นภาระหนักปานใด* ถ้าไม่มีความรักเลยก็ไม่มีความโศก เพราะฉะนั้น ต้องประหยัดความรักให้มาก ก่อนจะรักใครชอบใคร ก็ขอให้เตือนตนว่า

ถ้ารักมาก ทุกข์มาก ลำบากนัก ถ้ารักบ่อย ทุกข์บ่อยแน่ แก้ไม่ไหว
ถ้ารักน้อย ทุกข์น้อย ค่อยคลายใจ ถ้าไม่รัก หมดทุกข์ สุขยั่งยืน

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

พรหมทัตองค์ไหน

ในอดีตกาล ณ กปิลนคร แคว้นปัญจาละ พระเจ้าพรหมทัตทรงปกครองแผ่นดินโดยธรรม คราวหนึ่ง ทรงปลอมเป็นช่างหูก เสด็จไปพระองค์เดียวเที่ยวตรวจดูแว่นแคว้นพบว่าประชาชนอยู่อย่างเป็นสุขโดยไม่ต้องปิดประตูเรือนเลย ระหว่างเสด็จกลับพระนคร ทรงได้ธิดาของหญิงหม้ายยากจนคนหนึ่ง

เป็นชายา ทรงตั้งชื่อว่า อุพพรี ภายหลังทรงสถาปนาให้เป็นอัครมเหสี ทรงเสวยสุขร่วมกับนางตลอดพระชนมชีพ ในที่สุดแห่งอายุก็เสด็จสวรรคต

หลังการถวายพระเพลิงพระศพ พระนางอุพพรีผู้มีพระหทัยเพียบพร้อมไปด้วยความโศก เสด็จไปยังป่าช้า บูชาด้วยของหอมและดอกไม้อยู่หลายวัน ระบุถึงพระคุณของพระราชา คร่ำครวญรำพันราวกับคนเสียสติ

สมัยนั้น ฤษีตนหนึ่งมีฌานและอภิญญา ทอดพระเนตรเห็นพระนางอุพพรีด้วยทิพยจักษุ หวังจะบรรเทาความโศกของพระนาง จึงเหาะไปป่าช้านั้น ถามพระนางว่า พระราชาทรงพระนามว่า พรหมทัต ถูกเผาในป่าช้านี้ ๘๖,๐๐๐ พระองค์แล้ว พระนางทรงกันแสงถึงพระเจ้าพรหมทัตพระองค์ไหน

พระนางอุพพรีตรัสว่า พระราชาพระองค์ใดเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าจุพนี ทรงเป็นใหญ่ในแคว้นปัญจาละ ดิฉันเศร้าโศกถึงพระราชาพระองค์นั้น ผู้เป็นพระราชสวามี ทรงประทานสิ่งของที่น่าปรารถนาทุกอย่าง

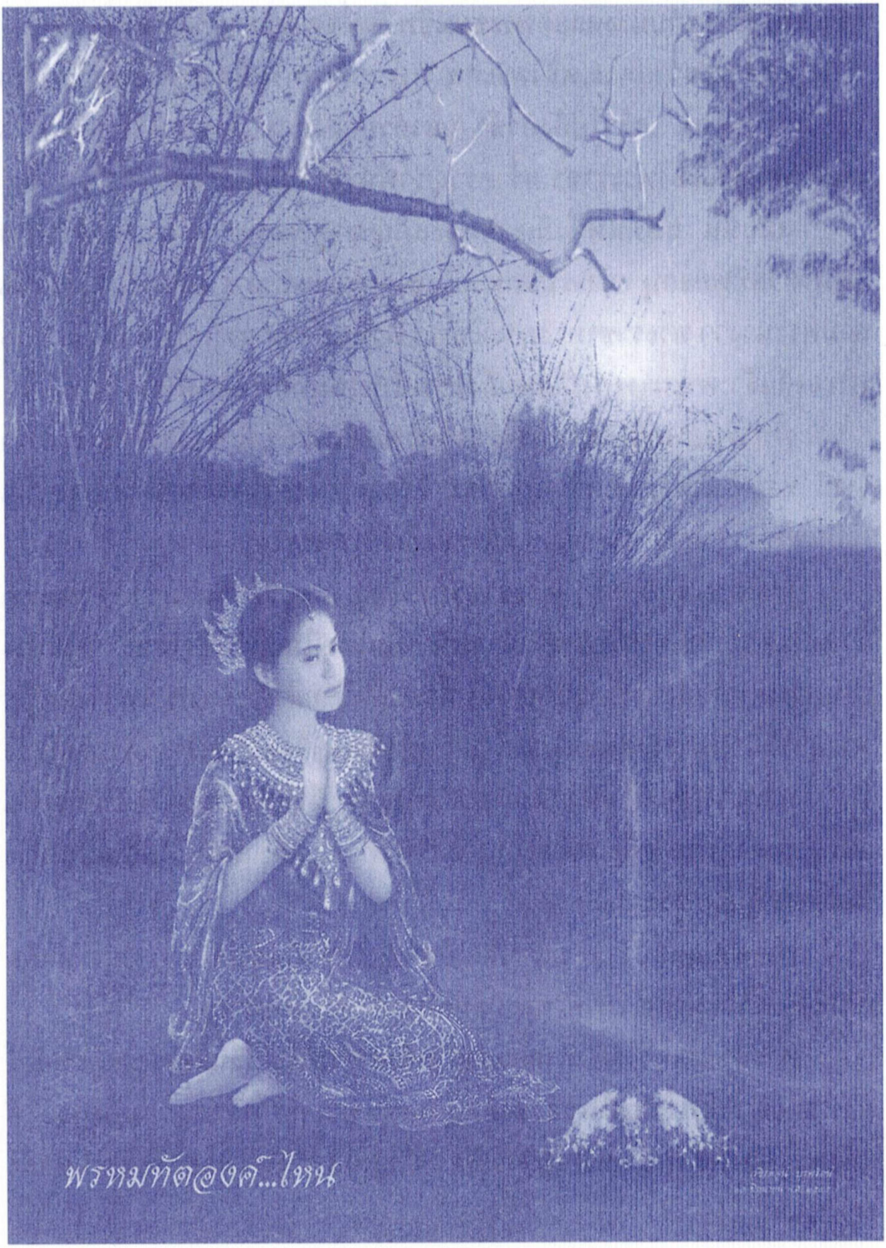
พระดาบสกล่าวว่า พระราชาทุกพระองค์ทรงพระนามว่า พรหมทัต ล้วนเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าจุพนี เป็นใหญ่ในแคว้นปัญจาละ พระนางเป็นพระมเหสีของพระราชาเหล่านั้นทั้งหมด โดยลำดับกันมา เพราะเหตุไรพระนางจึงเว้นพระราชาพระองค์ก่อนๆ ทรงกันแสงถึงแต่พระราชาพระองค์หลัง

พระนางอุพพรีได้ฟังแล้วเกิดสลดพระทัย จึงตรัสถามว่า ดิฉันเกิดเป็นแต่หญิงตลอดกาล หรือว่าเกิดเป็นชายบ้าง ท่านพูดถึงแต่กาลที่ดิฉันเป็นหญิงในสังสารวัฏอันยาวนาน

พระดาบสตอบว่า พระนางเกิดเป็นหญิงบ้าง เป็นชายบ้าง บางคราวก็เกิดเป็นสัตว์ ที่สุดแห่งอัตภาพทั้งหลายอันเป็นอดีตย่อมไม่ปรากฏ

พระนางอุพพรีได้ฟังคำสอนว่าด้วยสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด และความที่สัตว์ทั้งหลายต่างมีกรรมเป็นของตนเอง ก็สลดพระทัย คลายความโศกลงได้ แล้วพระนางก็ออกบวชเป็นบรรพชิต เจริญเมตตาจิต เมื่อสวรรคตก็เข้าถึงพรหมโลก

(อุพพรีเปติวัตถุ ๒๖/๑๑๐)


พรหมทัตองค์...ไหน

เรื่องนี้แสดงให้เห็นความทุกข์โศกของอีกชีวิตหนึ่ง ที่ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏอันหาที่สิ้นสุดมิได้ ขณะท่องเที่ยวอยู่ก็ได้พบบุคคลที่น่ารักน่าพอใจ แล้วก็ต้องพรากจากกัน เหลือไว้แต่ความเศร้าโศก เป็นเช่นนี้เหมือนกันหมด ทุกภพทุกชาติ ควรที่จะเบื่อหน่าย ควรที่จะหาทางเพื่อความหลุดพ้น

เราเกิดมา เวียนวน ในสงสาร แสนช้านาน ยิ่งนัก ทุกข์หนักหนา
จนกับมี ดีกับชั่ว พันพัวมา เหลือระอา ถ้าจะนับ อัประมาณ

บทสรุป

เรื่องราวต่าง ๆ ที่นำมาเสนอนี้ล้วนแต่เป็นพุทธวิธีซึ่งมีประสิทธิภาพในการระงับหรือคลายความโศก จัดเป็นธรรมโอสถขนานเอกสำหรับถอนพิษของความโศก แม้**พุทธวิธีคลายโศก**เหล่านี้จะมีรายละเอียดต่างกันแต่ก็ทำให้คลายความโศกโดยนัยเดียวกัน คือมุ่งเตือนสติให้ยอมรับความจริง ความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ทุกคนพิจารณาเนือง ๆ มี ๕ ประการ คือ

๑. เราจะต้องแก่เป็นธรรมดา จะไม่แก่ไม่ได้

๒. เราจะต้องเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะไม่เจ็บไข้ไม่ได้

๓. เราจะต้องตายเป็นธรรมดา จะไม่ตายไม่ได้

๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕. เรามีกรรมเป็นของเฉพาะตน เมื่อทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม เราจะต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้น

ความจริงเหล่านี้เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เกิดขึ้นกับเราเพียงคนเดียว ทุกคนต้องแก่เจ็บตาย ทุกคนต้องพลัดพรากจากคนรักและของรัก ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของเฉพาะตนทั้งนั้น *(ฐานสูตร ๒๒/๕๗)*

สิ่งเหล่านี้ย่อมจริงแท้ แน่นอน ไม่มีวันกลับกลายเป็นอื่นไป ไม่ว่าเราจะยอมรับหรือไม่ยอมรับ **คนเราจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่พลัดพราก เพราะไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมพูดถึง หรือเพราะกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ก็หาไม่**

เทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ วัตถุมงคล เวทมนตร์ คาถาอาคม พิธีต่ออายุ การสะเดาะเคราะห์ ทรัพย์ ยศ อำนาจ อาหาร เสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องสำอาง ยารักษาโรค ไสยศาสตร์ โหราศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ...ฯลฯ จะช่วยเหลือหรือป้องกันคนเราให้พ้นไปจาก ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก ก็หาไม่ ดังนั้น จึงไม่ควรกลบเกลื่อน หรือหลีกหนีความจริงเหล่านี้ เพราะมีแต่ทำให้ทุกข์โศกมากยิ่งขึ้น ควรหันมาเผชิญหน้ากับความจริงเหล่านี้ และทำใจให้ยอมรับว่า *สิ่งที่จะต้องเป็นไป ย่อมเป็นไป ใครเล่าจะห้ามได้*

เรื่องราวที่นำมาเสนอนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านรับรู้และยอมรับความจริงเหล่านี้ได้ดีขึ้น ความโศกจะลดลงมากน้อยเพียงใด ขึ้นกับว่าเรายอมรับความจริงเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน ยิ่งพิจารณาความจริงเหล่านี้บ่อยเพียงไร จิตก็จะมีภูมิคุ้มกันต่อความโศกมากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ทุกคนไม่ว่า บุรุษ สตรี ชาวบ้านหรือนักบวช ให้พิจารณาบ่อย ๆ ผู้ที่ยอมรับความจริงเหล่านี้จึงจะทุกข์โศกน้อยลงหรือไม่ทุกข์โศกเลย เมื่อเผชิญกับเรื่องที่น่าทุกข์โศก

อันคืนวัน พลันดับ ลงลับล่วง ท่านทั้งปวง อุตส่าห์สร้าง ทางกุศล
แก่ลงแล้ว รำพึง ถึงตัวตน อายุคน นั้นไม่ยืน ถึงหมื่นปี

ภาษิตและคติเตือนใจ

หาสุขในกองทุกข์ ไม่ได้สุขก็บ่นไป
หาเย็นในกองไฟ เมื่อไม่ได้ก็คร่ำครวญ
หาสิ่งที่ไม่มี ก็แปลกดีมันน่าสรวล
รำไห้พิไรหวล น่าหัวร่อจริงหนอเรา

เกิด มาแล้วบ่ายหน้า ไปไหน
แก่ บอกว่าบ่ายไป สู่ม้วย
เจ็บ ว่าไม่เป็นไร เราช่วย ซ้ำนา
ตาย ว่าข้าเอาด้วย ห่อนให้ ใครเหลือ

(พระสิริปัญญามุนี ช่วง โชตสิริ)

สุขทุกข์อยู่ ที่ใจ มิใช่หรือ ถ้าใจถือ ก็เป็นทุกข์ ไม่สุกใส
ถ้าไม่ถือ ก็เป็นสุข ไม่ทุกข์ใจ เราอยากได้ ความสุข หรือทุกข์นา

(พระศาสนโศภน แจ่ม จตฺตสลฺโล)

อดีตกาล ผ่านไป ไม่กลับหลัง อนาคต ก็ยัง มาไม่ถึง
ปัจจุบัน สำคัญ ควรคำนึง ตรองให้ซึ้ง คุณความดี มีหรือยัง

(ปริปุณโณ)

อย่าปล่อยให้ วันวาน ที่ผ่านพ้น ทำให้เรา ทุกข์ทน จนหม่นไหม้
มัวครุ่นคิด อาจทำผิด ซ้ำลงไป ก็เพิ่มวัน เสียใจ ไปอีกวัน

(พลอยฟ้า)

คนประมาท เสียใจ เมื่อใกล้ม้วย เนื่องด้วย ไม่ทันสร้าง ทางสวรรค์
สร้างเมื่อเจ็บ ใกล้ตาย มักไม่ทัน พึงรีบสร้าง ทางไว้พลัน นั่นแหละดี

(ลออง มีเศรษฐี)

ถ้าหมาหมี มีเขา เต่ามีหนวด เหี้ยตะกวด มีงา ผิดราศี
ถ้าควัน ไม่ปรากฏ แห่งอัคคี มนุษย์นี้ คงจะพ้น คนนินทา

เขาว่าเรา เราอย่าโกรธ ลงโทษเขา ในเมื่อเรา ไม่เป็น เช่นเขาว่า
หากเราเป็น จริงจัง ดังวาจา เหมือนเขาว่า อย่าโกรธเขา เราเป็นจริง

ถ้าพูดไป เขาไม่รู้ อย่าขู่เขา ว่าโง่เง่า งมเงอะ เซอะหนักหนา
ตัวของตัว ทำไม ไม่โกรธา ว่าพูดจา ให้เขา ไม่เข้าใจ

เมื่อมั่งมี มากมาย มิตรหมายมอง เมื่อมัวหมอง มิตรมอง เหมือนหมูหมา
เมื่อไม่มี มวลมิตร ไม่มองมา เมื่อม้วยมอด แม้หมูหมา ไม่มามอง

อยากได้ดี ไม่ทำดี นั้นมีมาก ดีแต่อยาก แต่ไม่ทำ น่าขำหนอ
อยากได้ดี ต้องทำดี อย่ารีรอ ดีแต่ขอ รอแต่ดี ไม่ดีเลย

ก่อนจะทำ สิ่งใด ใจต้องคิด ถูกหรือผิด อย่างนี้ ดีหรือไม่
ถ้าเห็นว่า ไม่ดี มีโทษภัย ต้องหาทาง ทำใหม่ ทำให้ดี

ตนเตือนตน ของตน ให้พ้นผิด ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน ตนแชเชือน ใครจะเตือน ให้พ้นภัย

คนจะงาม งามน้ำใจ ใช่ใบหน้า คนจะสวย สวยจรรยา ใช่ตาหวาน
คนจะแก่ แก่ความรู้ ใช่อยู่นาน คนจะรวย รวยศีลทาน ใช่บ้านโต

คนเราดี มิใช่ดี ตรงมีทรัพย์ มิใช่นับ พงศ์พันธุ์ ชันษา
คนจะดี ดีด้วยการ งานนานา อีกวิชา ศีลธรรม นำให้ดี

(สุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์ รวบรวม)

อย่าดูถูก บุญกรรม ว่าทำน้อย จะไม่ต้อย ตามต้อง สนองผล
เหมือนตุ่มน้ำ วางหงาย รับสายชล ย่อมเต็มล้น ด้วยอุทก ที่ตกลง

อันความดี ทำไว้ กับใครนั้น ไม่มีวัน ลับหาย ในภายหน้า
กายอาจเลือน ลับหาย จากสายตา ดีไม่ลา ลับหาย จากสายใจ

อันยศศักดิ์ ชื่อเสียง เพียงความฝัน ฝ่ายรูปโฉม โนมพรรณ ฉันบุปผา
อันชีวิต เปรียบหมาย เหมือนสายฟ้า อนิจจา ไม่ได้มี จีรังกาล

(ไม่ทราบนามผู้แต่ง)

* เมื่อคุณยังเยาว์และมีกำลังแข็งขันคุณไม่คิดถึงความชราที่กำลังมาเยือน แต่ชรานั้นมันเคลื่อนเข้ามาอย่างช้าๆ และแน่นอน เหมือนดังเมล็ดพืชที่กำลังงอกอยู่ใต้ดิน

เมื่อคุณยังแข็งแรงและมีอนามัยดี คุณไม่คิดถึงโรคาพยาธิที่กำลังมาเยี่ยม แต่โรคานั้นมันมาอย่างฉับพลันทันใด เหมือนหนึ่งฟ้าแลบก็ปานกัน

เมื่อหมกมุ่นอยู่ในโลกียสมบัติ คุณไม่เคยคิดเลยว่า ความตายกำลังคืบคลานเข้ามา แต่แล้วมันถลามารวดเร็วดังฟ้าร้อง ที่แตกลั่นระรัวรอบศีรษะของคุณ

ชรา พยาธิ มรณะ แขกผู้มาเยือนสามท่านนี้ ไม่เคยเหห่างจากคุณเลย เมื่อนึกถึงสิ่งเหล่านี้แล้ว ไฉนจึงไม่ปฏิบัติธรรม

❋ ปราสาทแลนครที่มีคนอยู่หนาแน่นแออัด ที่ท่านรักและพอใจพักอยู่ ณ บัดนี้ ท่านพึงจำไว้เถิดว่า สิ่งเหล่านี้จะปรักหักพัง เหลือเป็นกองอิฐกองปูน หลังจากที่ท่านได้ลาโลกนี้ไป

ความหยิ่งผยองและเกียรติศักดิ์ ซึ่งที่แท้แล้วก็ไร้ประโยชน์ มันเป็นเพียงเหยื่อล่อ ซึ่งท่านก็พอใจคบหาและติดตามอยู่ ณ บัดนี้ แต่พึงจำไว้ว่า เมื่อท่านจวนจะตาย มันจะไม่เป็นที่พึ่งพิงหรือที่หลบลี้แก่ท่านได้เลย

ณ บัดนี้ ท่านรักที่จะอยู่รวมกับครอบครัวและญาติพี่น้อง แต่พึงจำไว้ว่า ท่านจะต้องทิ้งเขาเหล่านั้นไว้เบื้องหลัง ในคราวที่ท่านละโลกนี้ไป

คนรับใช้ ทรัพย์สินและเด็ก ๆ เป็นสิ่งที่ท่านรักที่จะยึดครองไว้ แต่พึงจำไว้ว่า ณ กาลแห่งมรณะของท่าน มืออันว่างเปล่าของท่านไม่สามารถเอาสิ่งใดไปกับท่านได้เลย

กำลังวังชาและสุขภาพเป็นสิ่งท่านรักยิ่ง ณ กาลบัดนี้ แต่พึงจำไว้ว่า ณ ชั่วขณะแห่งมรณะของท่านร่างอันหมดลมหายใจของท่านจะถูกมัดและแบกไปทิ้ง

ณ บัดนี้ อวัยวะต่าง ๆ ของท่านยังแจ่มใสดี เนื้อหนังและโลหิตยังแรงแข็งขัน แต่พึงจำไว้ว่า ณ ชั่วขณะแห่งมรณะของท่าน มันจะไม่อยู่รับใช้ท่านอีกต่อไป

อาหารอร่อย หอมหวาน เป็นสิ่งที่ท่านรักปรารถนาจะกิน ณ บัดนี้ แต่พึงจำไว้ว่า ณ ชั่วขณะแห่งมรณะของท่าน ปากของท่านจะปล่อยให้น้ำลายไหลออกมาให้น่าเกลียด

เมื่อคิดถึงสิ่งทั้งหมดนี้ ข้าไม่มีทางอื่น นอกจากแสวงหาพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(ธรรมคีตาของมิลาเรปะ มหาโยคีแห่งธิเบต ร.บุญโญรส แปล)

❋ โลกมีเหตุกับผล ผู้ที่รู้เท่า ไม่เข้าไปหาบหาม เพียงแต่หิ้ว ก็ ***"เบา"*** ผู้ที่

ไม่รู้เท่า เข้าไปหาบหามหรือแบก ก็ ***“หนัก”***

* บรรดาเรื่องมีในโลก เป็น ***“เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องสุข เรื่องทุกข์”*** เท่านั้น ท่านที่พ้นโลกไปได้แล้ว ก็สิ้นเรื่องเทียว

* ทุกสิ่งที่ปรากฏให้เรารู้ น้อมเข้ามาสอนเราได้ทั้งสิ้น คือว่า ส่วนดีเราทำตาม ส่วนชั่วเรางดเว้นเสีย

* คนที่อยากดีหาง่าย แต่คนที่ทำดีหายาก

(สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ อ้วน ติสฺโส)

* เมื่อวิเคราะห์ด้วยปัญญา เราจะมองเห็นว่า แท้จริงแล้ว เราเองนั่นแหละเป็นผู้สร้างทุกข์ ด้วยความโง่เขลา ไม่เข้าใจโลกอย่างแท้จริง เราจึงไปติดอยู่กับสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น สิ่งที่นำไปสู่ความสิ้นหวังและความตาย เมื่อใดเราปล่อยวาง ความเห็นแจ้งก็จะปรากฏ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงไปกับโลก เข้าใจโลก และรู้ว่าจะอยู่กับมันอย่างไร ไม่เรียกร้องอะไร เพราะถ้าเรียกร้องให้มันปรนปรือตัณหาของเราเมื่อใด เมื่อนั้นแหละจะนำไปสู่ความคับแค้นใจ

* เวลาคือจุดระหว่างความอยากกับการได้สมอยาก ระหว่างที่ยังไม่ได้ตามที่ต้องการนั่นแหละคือเวลา ถ้าไม่มีความอยากก็จะไม่มีเวลา

(พระธรรมโกศาจารย์-พุทธทาสภิกขุ)

* คนที่ท้อแท้เบื่อหน่าย เป็นคนตายก่อนหมดอายุ

* ถ้าไม่อยากจะเศร้าโศก ให้มองโลกเป็นอนิจจัง

* การรู้จักปล่อยวาง เป็นวิถีทางสงบสุข

* ความสุขไม่ได้อยู่ที่ความสมปรารถนาการรู้จักทำใจเมื่อไม่สมปรารถนาต่างหากเป็นความสุข

(พระธรรมดิลก จันทร์ กุสโล-จันทภิกขุ)

* น่าเสียใจน้อยไปหรือที่เรารู้ว่าสิ่งใดเป็นของควรทำ แต่เราก็ทำสิ่งนั้นไม่ได้ ทุกคนควรตอบปัญหานี้ให้แก่ตนเอง

* ไม่มีการพ่ายแพ้ในการสารภาพผิด เพราะการสารภาพนั้น เป็นชัยชนะอยู่ในตัวเองแล้ว

* ทำไมต้องกังวลกับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มีใครบ้างที่ตายก่อนความตายจะมาถึง

(มหาตมาคานธี)

* ปาสคัล นักคณิตศาสตร์ชาวฝรั่งเศส กล่าวว่า ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าผู้ใดให้ข้าพเจ้ามาเกิด ไม่ทราบว่าโลกนี้คืออะไร หรือตัวข้าพเจ้าเป็นใคร ... ไม่ทราบว่าร่างกายของข้าพเจ้า ความรู้สึก จิตใจ คืออะไร ... ทั้งหมดที่ข้าพเจ้ารู้ก็คือว่าข้าพเจ้าต้องตาย แต่สิ่งที่ข้าพเจ้าไม่รู้จักมากที่สุดคือความตายนี้เอง

* วอลแตร์ นักเขียนชาวฝรั่งเศส กล่าวว่า การไม่มีอะไรทำ และการไม่มีชีวิตนั้นเหมือนกัน ทุกคนดียกเว้นคนเกียจคร้าน หากท่านไม่ปรารถนาจะทำลายชีวิตตนเอง ก็จงหาอะไรทำ

(สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา / ดร.สุพัชริน ธีรธำรง แปล)

* เมื่อทุกอย่างสูญสิ้นหมดแล้ว แต่อนาคตยังอยู่ อนาคตยังเป็นของเรา จงทำใหม่ สร้างใหม่

(หลวงวิจิตรวาทการ)

* เอาอะไรแน่กับการตาย การอยู่ เพราะบางคนตายแล้วเหมือนยังอยู่ในเมื่อบางคนยังอยู่แต่เหมือนตายแล้ว

(พล.ต.กนก ชุณหะวัต รวบรวม)

* การพูดเพียงครึ่งหนึ่งของความคิด ดีกว่าคิดเพียงครึ่งหนึ่งของคำพูด

* วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุก็เหลือน้อยเข้าทุกที

* ทุกข์เป็นของควรกำหนด มิใช่ของควรทิ้ง ถึงจะทิ้ง ก็จะเอาไปทิ้งให้ใครไม่ได้

* ความทุกข์ยากทั้งหลาย ยอมให้มันชนะได้แค่กาย จิตใจอย่ายอมแพ้

* ไม่จำเป็นต้องทุกข์ถึงวันพรุ่งนี้เพราะเรื่องที่จะต้องทุกข์ในวันนี้ก็มากพออยู่แล้ว

* ปัญหาชีวิตของแต่ละคนนั้น มันช่างมีมากมายเสียเหลือเกิน แต่ตัวชีวิตมันกลับมีน้อย ไม่พอแก่ปัญหาหรือการงานเสียเลย

＊ สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา การร้องไห้คร่ำครวญย่อมไม่อาจหน่วงเหนี่ยวสิ่งซึ่งจะต้องแตกดับมิให้แตกดับ

＊ เมื่อรู้ว่าจะต้องแก่แน่ ตายแน่ จึงไม่ควรที่จะให้แก่ไปเปล่า ตายไปเปล่า ความดีอะไรทั้งทางโลกทางธรรม ต้องรีบทำให้มากเข้าไว้

＊ สุขทุกข์ที่ผ่านมาแล้วในอดีต ที่กำลังพบอยู่ และที่จะได้พบในอนาคต เป็นของไม่ต่างอะไรกับอารมณ์ที่ปรากฏในความฝัน

＊ คนที่ถูกนินทาอย่างเดียว หรือได้รับการสรรเสริญอย่างเดียว ไม่เคยมีมาแล้ว จักไม่มีต่อไป ถึงในขณะนี้ก็ไม่มี

＊ เราไม่รู้ใจเราเองเลย แต่กลับอยากให้คนอื่นเข้าใจเรา เห็นใจเรา เราจึงทำร้ายใจเราและทำร้ายใจคนอื่นอยู่เสมอ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรู้ใจ เข้าใจตัวเองเสียก่อน แล้วจึงไปเข้าใจคนอื่น

＊ บุคคลต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พึงใจเป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้ ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด สิ่งทั้งหลายมีความแตกไป ดับไป สลายไปเป็นธรรมดา จะปรารถนามิให้เป็นอย่างที่มันควรจะเป็นนั้น เป็นฐานะที่ไม่พึงหวังได้

＊ ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เป็นไปตามที่เราคิด แต่เป็นไปตามที่มันจะเป็น แม้สิ่งที่เราไม่ชอบและไม่เห็นด้วยเลย มันก็เกิดขึ้นได้ ถ้าไปยึดเอาของที่ไม่จริงไม่จังว่ามันจริงมันจัง มันก็ทุกข์เท่านั้นแหละ

＊ ปาก จมูก เป็นประตู หู ตา เป็นหน้าต่าง เราต้องคอยปิดเปิดให้ถูกกาลเวลา จึงจะได้รับประโยชน์และปลอดภัย

＊ ในชีวิตของแต่ละคน แต่ละวันมันอยู่กับเรื่องดึงเข้ามา เรื่องผลักออกไป ๒ เรื่องนี้แหละ สิ่งใดเราพอใจก็ดึงเข้ามา เพลิดเพลินสนุกสนานไป สิ่งใดไม่พอใจก็ผลักดันให้ออกไป ถ้าผลักไม่ไปดันไม่ออก ก็กลุ้มใจอีก

＊ ขณะที่เรากำลังคิด...คิด...คิด...อยู่นี้ เราคิดเรื่องที่เป็นบุญ มีประโยชน์ มีสาระ มีคุณค่าหรือเปล่า หรือว่าเราใช้ความคิดอย่างเรื่อยเปื่อยไร้จุดหมาย คิดแล้วไม่ทำให้ตนเองสดชื่นเบิกบาน คิดแต่เรื่องที่ทำให้กลุ้มใจ เสียใจ น้อยใจ

คิดแล้วไม่ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข ... ความคิดนั้นๆ เป็นความคิดที่สูญเปล่าไร้ค่า เป็นการทำลายเวลา ซึ่งเท่ากับทำลายชีวิตของเราเองอย่างโหดร้ายที่สุด

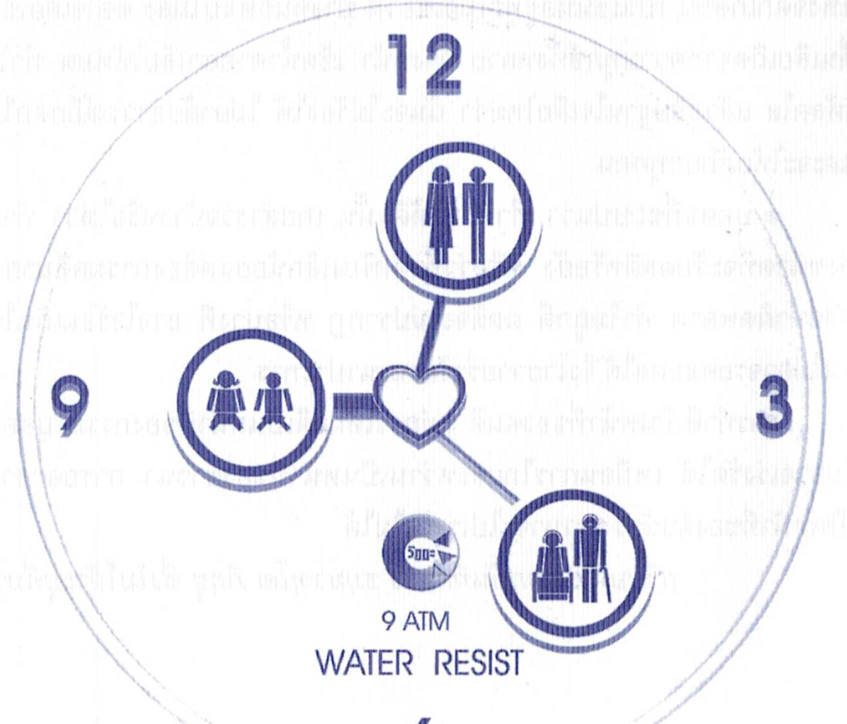
* เราอยู่กับคนที่เราไม่ชอบก็ทุกข์ อยู่กับคนที่รักก็ต้องทุกข์ เพราะต้องคอยหวง ห่วงอยู่ร่ำไป ต้องคอยชะเง้อคอคอยเมื่อถึงเวลาแล้ว คนที่เรารักยังกลับมาไม่ถึงบ้าน ป่านนี้เขาจะอยู่ที่ไหน ความวิตกกังวลหม่นหมองเร่าร้อนแห่งจิตก็เกิดขึ้น เป็นเช่นนี้อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน บางคืนก็หลับไม่ลง ตัดใจเสียเถิด ตื่นเสียเถิดจากความทุกข์ทั้งหลาย ล้างหน้า เช็ดน้ำตาออกเสียให้หมด ทำใจให้สดใส แล้วอธิษฐานใจเสียใหม่ว่า ฉันจะไม่ร้องไห้ ไม่อาลัยอาวรณ์อีกต่อไป และจะให้อภัยแก่ทุกคน

* บุคคลที่ชอบบ่นว่า **ทำดีไม่ได้ดี** นั้น เคยสำรวจบ้างหรือไม่ว่า ทำดีถึงขนาดที่จะรับผลดีหรือยัง หรือว่าทำดีเพียงเล็กน้อยแต่ต้องการผลดีมากๆ หรือทำผิดพลาด ทำไม่ถูกดี ผลดีจึงไม่ปรากฏ หรือบางที อาจใจร้อนเกินไปจนไม่อาจรอคอยผลได้ จึงโวยวายร่ำร้องนานาประการ

การทำดีเป็นหน้าที่ของคนดี แต่การให้ผลดีเป็นหน้าที่ของกรรม บุคคลไม่อาจเร่งรัดได้ เหมือนการไถและหว่านเป็นหน้าที่ของชาวนา การออกรวงเป็นหน้าที่ของต้นข้าว ชาวนาจะไปเร่งรัดไม่ได้

(เรียบเรียงจากบันทึกของ ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ ซึ่งไม่ได้ระบุที่มา)

อันคืนวัน พลันดับ ลงลับล่วง ท่านทั้งปวง อุตส่าห์สร้าง ทางกุศล
แก่ลงแล้ว รำพึง ถึงตัวตน อายุคน นั้นไม่ยืน ถึงหมื่นปี



วันเดือนปี ที่ผ่านไป คล้ายความฝัน ชีวิตพลัน หมดไป น่าใจหาย
มวลญาติมิตร เงินทอง ของมากมาย ต้องมลาย จากกัน เหมือนฝันเอย

บรรณานุกรม

กนก ชุณหะวัต, พลตรี, ผู้รวบรวม. **วาทะมีค่า.** ม.ป.ท.,ม.ป.ป.

เขมจิตฺต ภิกฺขุ, ผู้รวบรวม. **ธรรมะจากต้นไม้.** กรุงเทพฯ : กองทุนโลกทิพย์, ๒๕๓๓.

จันทภิกขุ. **มงคลชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. เชียงใหม่ : บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๓๘.

พระบุญนาค โฆโส. **ประวัติพระบุญนาคเที่ยวกรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระศาสนโศภน (แจ่ม). **อุทานธรรม.** พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๘.

พระสิริปัญญามุนี (ช่วง โชตสิริ). **ปกิณกพจน์.** พระนคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๙๕.

พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่ม ๑๓,๑๗. มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่ม ๓๑,๓๖,๔๙,๕๔,๕๘,๖๐,๖๕. มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่ม ๔๒,๕๙. มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ร. บุญโญรส, นามแฝง. **ธรรมคีตาของมิลาเรปะ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๒.

วัลยา วิวัฒน์ศร และภิญโญ ศรีจำลอง. "สะดุดตัวหนังสือ" **หนังสือพิมพ์สยามรัฐ,** ๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๔.

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา. **แม่เล่าให้ฟัง ภาค ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : โอเอส พริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๘.

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (อ้วน ติสฺโส). **ลบไม่ศูนย์.** กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์ , ๒๕๓๑.

สุทธิวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ์, ผู้รวบรวม. **ภาษิต-คำกลอน.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๓.

หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ (๑๓ มกราคม ๒๕๔๓, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๓, ๑๔ กันยายน ๒๕๔๔, ๒๕ มีนาคม ๒๕๔๕).

ติดต่อขอหนังสือได้ฟรีที่

แม่ชีมะลิ ศิลวัตร
สำนักแม่ชีวัดโสมนัสวิหาร

53 ซอยโสมนัส 2 ถนนกรุงเกษม

กทม. 10100 (ป.ณ.หลานหลวง)
โทรศัพท์ 0-2281-3024

นายวิเชียร สุขสถาวรพันธุ์

42-44 เจริญนคร 34
แขวงบางลำพูล่าง เขตคลองสาน

กทม. 10600 (ป.ณ.สำเหร่)

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2862-4401-4
(ถ้าหนังสือยังเหลือจะมอบหรือส่งให้ฟรีรายละ 1 เล่ม)

บรรจงลิขิต ด้วยจิตยินดี
อุทิศธรรมนี้ ใช้หนี้สังคม

ท่านที่ประสงค์จะร่วมบริจาคเพื่อนำหนังสือนี้ไปแจกเป็นธรรมบรรณาการ ในโอกาสต่างๆ เช่น ปีใหม่ งานศพ วันเกิด ขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน ถวายวัด ใส่บาตร มอบให้โรงเรียน โรงพยาบาล เรือนจำ ห้องสมุดต่างๆ ฯลฯ เชิญติดต่อตามที่อยู่และโทรศัพท์ข้างบน

ชีวิตนี้ย่อมมีความพลัดพรากเป็นที่สุด
น้ำตาแห่งความโศกต้องหลั่งรินอยู่เสมอ
ธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยคลายความโศกได้
ดังนั้นโปรดแนะนำหนังสือนี้แก่ผู้ทุกข์โศก
หรือพิมพ์แจกเป็นธรรมทานเมื่อมีโอกาส

มรณา มาพราก ให้จากกัน
แสนโศกศัลย์ น้ำตาริน มิสิ้นสาย
พุทธวิธี คลายโศก จะช่วยคลาย
ให้โศกหาย คลายทุกข์ มีสุขใจ

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

นิสิตจุฬาฯ และนิสิต ม.เกษตรฯ ๒๒๙ คน ให้ความเห็นเกี่ยวกับหนังสือนี้ว่า

	ได้ดี	ได้บ้าง	ไม่ได้เลย
ช่วยเตือนสติผู้เศร้าโศก	64.19%	35.81%	0.00%
ช่วยเตือนสติผู้คิดฆ่าตัวตาย	53.28%	46.29%	0.43%

นานาทัศนะ พุทธวิธีคลายโศก

การสูญเสียผู้เป็นที่รัก ก่อให้เกิดทุกข์โทมนัสสุดประมาณ ยากที่จะหาอะไรเปรียบ ยากที่จะหาอะไรแก้ได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีแก้ได้ ท่านธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ ได้รวบรวมวิธีของพระพุทธเจ้ามาช่วยท่านในพุทธวิธีคลายโศก

ขอให้ความโศกของท่านแม้มากเพียงใด จงคลายลงด้วยพุทธปัญญา

(ศ.น.พ.ประเวศ วะสี)

พุทธวิธีคลายโศกนำข้อธรรมะมาแสดงด้วยถ้อยคำที่เข้าใจง่าย ให้แก่ผู้ที่ทุกข์ โศก ไม่สมหวัง พลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก

("อาจารย์แม่" รศ.สุนีย์ สินธุเดชะ)

– เมื่อถูกคนรักปฏิเสธรู้สึกเสียใจ น้ำตาไหล เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบก็ไม่เศร้าโศกเสียใจอีก กลับมีความสุขอีกครั้งเมื่อคิดได้ว่า ไม่วันใดวันหนึ่งจะต้องจากกัน จะเร็วจะช้ามีค่าเท่ากัน ทำใจยอมรับสภาพได้ ... จริงดังที่ว่า ความสุขไม่ได้อยู่ที่ความสมปรารถนา การรู้จักทำใจเมื่อไม่สมปรารถนาต่างหากที่เป็นสุข

– ดิฉันมีความทุกข์ใจค่อนข้างมากเรื่องคิดถึงบ้าน เรื่องเรียน เมื่ออ่านหนังสือนี้แล้วได้แง่คิดหลายอย่างซึ่งช่วยให้ดีขึ้นสบายใจขึ้น ทำให้รู้สึกว่าหนังสือนี้มีค่าเหลือเกิน อยากนำไปให้คนที่รู้จักได้อ่าน

– ข้าพเจ้าเป็นคนคิดมาก ฟุ้งซ่าน สิ่งเลวร้ายเหล่านี้กำลังเกาะกินบั่นทอนจิตใจอย่างช้าๆ เมื่อได้อ่านหนังสือนี้แล้ว รู้สึกสบายใจ โล่งใจ ราวกับว่าสิ่งที่หนักอกอยู่ได้หลุดออกไปแล้ว

– ทำให้เข้าใจโลกนี้ดีขึ้นและทำใจได้ในเรื่องที่เป็นธรรมดาของโลก คือ แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ผูกพัน ยอมรับสุข ทุกข์ที่เกิดขึ้นได้โดยสงบ มีสติ มีจิตใจที่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิต

(นิสิตจุฬาฯ)

หมายเหตุ หนังสือนี้ใช้อ่านนอกเวลาในหลายสถาบัน เช่น จุฬาฯ ม.เกษตรศาสตร์